

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2018.79 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 65.04 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2022.87 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 67.90 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1933.68 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 264.79 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2022.87 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 67.90 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2001.99 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 67.76 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2068.97 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2075.61 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2135.20 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 62.62 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2128.22 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 6.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzyw. węgl/bezsolna
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik drobiowy z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik drobiowy z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik drobiowy z indyka (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1978.55 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 53.16 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2002.45 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 3.00 g;	Wartość energetyczna: 2172.09 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1880.37 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 292.63 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 2092.93 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 66.72 g; Węglowodany ogółem: 287.58 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 5.93 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1991.38 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 60.22 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2466.40 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 87.29 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2001.05 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 63.11 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2418.23 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 87.15 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 1978.12 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 263.39 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 6.11 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj (bez soli) 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2233.04 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 74.32 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2247.46 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 72.81 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2219.90 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 78.61 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2198.55 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 69.54 g; Węglowodany ogółem: 326.23 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2187.94 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 6.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2162.25 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 75.15 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 1844.73 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 259.28 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 1990.07 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 266.22 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1834.96 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 256.88 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1975.86 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 70.12 g; Węglowodany ogółem: 263.28 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna	
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	
		Wartość energetyczna: 2271.26 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 92.26 g; Węglowodany ogółem: 259.99 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2187.75 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 281.28 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2437.47 kcal; Białko ogółem: 135.10 g; Tłuszcz: 98.81 g; Węglowodany ogółem: 269.75 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2187.75 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 281.28 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2327.37 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 86.66 g; Węglowodany ogółem: 270.32 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 6.07 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* b.soli 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* b.soli 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* b.soli 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1860.87 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2010.15 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz: 69.86 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1908.43 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodany ogółem: 273.13 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 1968.55 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 69.53 g; Węglowodany ogółem: 280.86 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 1886.13 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna				
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z ciecierzycy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )			
		Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> )	Solferino z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
			PD		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 50 g		
				Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* (bez soli) 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* (bez soli) 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g
					Wartość energetyczna: 2283.76 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 76.43 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2195.97 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 69.41 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2104.59 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2158.42 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 66.54 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2106.38 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 67.93 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia z wody z ziołami (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia z wody z ziołami (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2036.19 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 64.97 g; Węglowodany ogółem: 291.66 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 1967.16 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 50.44 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 1997.12 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 62.33 g; Węglowodany ogółem: 272.78 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 1967.16 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 50.44 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 1946.81 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 54.14 g; Węglowodany ogółem: 275.55 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 6.20 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna	
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron (bez soli) 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g	
	Wartość energetyczna: 2023.77 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2119.26 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 69.40 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2157.63 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 79.37 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2095.03 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2060.70 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 73.58 g; Węglowodany ogółem: 273.99 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 7.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twarożek b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj (bez soli) 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj (bez soli) 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 72.42 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2054.38 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 48.32 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1918.55 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 60.97 g; Węglowodany ogółem: 257.29 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2062.93 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 54.17 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 1946.29 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 63.30 g; Węglowodany ogółem: 260.16 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 6.15 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami ( bez soli)* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami ( bez soli)* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1813.83 kcal; Białko ogółem: 61.92 g; Tłuszcz: 58.80 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1912.11 kcal; Białko ogółem: 66.73 g; Tłuszcz: 60.13 g; Węglowodany ogółem: 285.78 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2014.54 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 67.61 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1903.52 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 283.50 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2051.51 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 68.50 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 6.88 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta biała gotowana 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta biała gotowana 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
	Wartość energetyczna: 1871.98 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 56.06 g; Węglowodany ogółem: 257.99 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1815.71 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 45.32 g; Węglowodany ogółem: 255.82 g; Błonnik pok.: 12.95 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1911.41 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 52.62 g; Węglowodany ogółem: 263.50 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1795.80 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 257.40 g; Błonnik pok.: 13.65 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1902.36 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 256.71 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 5.23 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,