

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-03-30, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem (bez soli) 60 g (RYB, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem (bez soli) 60 g (RYB, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g
	Kolaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1822.62 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 283.85 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1957.60 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 58.02 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1840.39 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 59.83 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1927.08 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 57.97 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 1899.07 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 5.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek b.soli 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2180.03 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 62.57 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 1991.91 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 50.60 g; Węglowodany ogółem: 299.18 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2042.42 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 62.70 g; Węglowodany ogółem: 296.17 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2042.16 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 54.16 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; Błonnik pok.: 16.89 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2155.68 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-01 środa	Śniadanie	Płatki 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>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g 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>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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>) 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 Salata 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>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki 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>) 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 Salata 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany (bez soli)* 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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>) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 a`la homogenizowany z ziołami (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2108.69 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1889.77 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 46.75 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1812.69 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 52.53 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1909.32 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1830.67 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 286.61 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (MLE)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (MLE) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (MLE) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (MLE)
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta *(bez soli) (bez koncentratu i pomidorów) 300 g Surówka z marchwi i selera (bez soli) drobno tarta 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta *(bez soli) (bez koncentratu i pomidorów) 300 g Surówka z marchwi i selera (bez soli) drobno tarta 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2136.63 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 48.83 g; Węglowodany ogółem: 363.93 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2077.36 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 54.04 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2063.92 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2053.33 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2047.47 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 56.57 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 5.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-03, piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj (bez soli) 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2265.76 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 74.23 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2288.95 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 66.47 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2162.23 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2200.45 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 2.96 g;	Wartość energetyczna: 2171.26 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 301.67 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 4.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 35 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata 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>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem 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>) Twarożek z koperkiem 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>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku (bez soli) 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2112.64 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 60.75 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1809.85 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 45.61 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 2005.48 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 1808.88 kcal; Białko ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 45.91 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 2.34 g;	Wartość energetyczna: 1992.41 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 4.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Salatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2423.23 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 93.54 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2447.81 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 96.51 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2431.75 kcal; Białko ogółem: 134.82 g; Tłuszcz: 91.80 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2434.74 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 96.38 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2360.64 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 91.35 g; Węglowodany ogółem: 284.74 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</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>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</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 Pomidor 100 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 Papryka świeża 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</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 Salata 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</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>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE</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>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2110.47 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 56.02 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2010.73 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2096.99 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 62.36 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2027.08 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 48.10 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 2002.79 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 6.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta (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>) 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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2095.78 kcal; Białko ogółem: 58.74 g; Tłuszcz: 53.42 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1998.98 kcal; Białko ogółem: 60.17 g; Tłuszcz: 44.45 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2191.18 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 71.87 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2064.95 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 45.76 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2167.23 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 71.72 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-08 środa	Śniadanie	Płatki 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>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki 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>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* (bez soli) 60 g (<u>RYB, SEL.</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>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* (bez soli) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą (bez soli) 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 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>) Salata 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2100.14 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 69.05 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2183.00 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2086.94 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 313.39 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1983.74 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 287.32 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1978.58 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 65.15 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 4.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-09 czwartek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Filet zapiekany drobiowy 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi 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>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka wieprzowa duszona (bez soli) 100 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty bez soli 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka wieprzowa duszona (bez soli) 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () (bez soli) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 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>) Twarożek (bez soli) 50 g (<u>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>) 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 35 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>) 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 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 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 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>) 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 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 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 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2145.01 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 64.37 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1991.32 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 55.96 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1980.93 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 58.41 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2050.61 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2040.22 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL)
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj (bez soli) 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2227.01 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2075.08 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1946.26 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2044.77 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1963.81 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 6.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 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>) 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1956.64 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 1928.97 kcal; Białko ogółem: 64.66 g; Tłuszcz: 53.94 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1989.61 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 59.56 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1815.28 kcal; Białko ogółem: 65.53 g; Tłuszcz: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2004.25 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1859.54 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 255.05 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1815.56 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2010.68 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 72.31 g; Węglowodany ogółem: 267.41 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1745.09 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 254.08 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 1851.83 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 58.37 g; Węglowodany ogółem: 265.84 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 5.80 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 JĘCZ - 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,