

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )						
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 130 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2075.73 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; W tym cukry: 69.18 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1935.79 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 307.26 g; W tym cukry: 66.32 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2028.79 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; W tym cukry: 40.74 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2603.05 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 413.35 g; W tym cukry: 74.73 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1305.80 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 35.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 184.37 g; W tym cukry: 28.79 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1824.30 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 39.89 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 43.30 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2219.31 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 68.91 g; Sól: 6.61 g;	

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryz na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryz na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryz na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa pieczona 130 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryz na sypko z kurkumą 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryz na sypko z kurkumą 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2170.57 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; W tym cukry: 62.82 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2068.28 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 59.84 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2179.62 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 52.96 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2598.23 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 394.50 g; W tym cukry: 83.95 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1479.56 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 36.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 204.15 g; W tym cukry: 29.86 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1949.71 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 40.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 45.64 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2169.53 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 65.56 g; Sól: 4.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 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> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
2026-03-18 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstek z kurczaka gotowany 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
2026-03-18 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2197.56 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g; W tym cukry: 53.89 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1947.07 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 53.66 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1982.81 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; W tym cukry: 32.19 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2701.85 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 389.77 g; W tym cukry: 97.09 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 1372.35 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 43.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 182.98 g; W tym cukry: 22.05 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2025.42 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 43.61 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-19, czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt			
2026-03-19, czwartek	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )			
2026-03-19, czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2266.44 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 63.47 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2127.25 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 57.89 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 57.68 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2801.31 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 437.97 g; W tym cukry: 112.86 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1542.09 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 201.67 g; W tym cukry: 27.86 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1931.34 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 303.35 g; W tym cukry: 38.56 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2249.34 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 62.35 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II SN		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
2026-03-20 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )			
2026-03-20 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2103.96 kcal; Białko ogółem: 68.53 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 87.72 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2095.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 327.90 g; W tym cukry: 85.61 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2148.44 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 284.13 g; W tym cukry: 43.29 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2554.63 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 416.50 g; W tym cukry: 110.88 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1483.23 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 196.55 g; W tym cukry: 37.46 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2031.62 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 70.18 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2103.96 kcal; Białko ogółem: 68.53 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 87.72 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		II SN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Pomarańcza 1 szt. 1 szt				
		Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JA</u> ) Sos z białych warzyw 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JA</u> ) Sos z białych warzyw 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
	Wartość energetyczna: 2060.84 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 294.12 g; W tym cukry: 59.23 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2043.04 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 55.77 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1909.62 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 268.20 g; W tym cukry: 36.26 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2561.62 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; W tym cukry: 81.42 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 1474.30 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 186.63 g; W tym cukry: 25.66 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1798.57 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.88 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; W tym cukry: 41.57 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2047.66 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 313.39 g; W tym cukry: 57.02 g; Sól: 7.32 g;		

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g			
2026-03-22 niedziela Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 0,5 [Por] x 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2435.79 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 279.28 g; W tym cukry: 53.54 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2356.04 kcal; Białko ogółem: 124.05 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; W tym cukry: 59.79 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2499.37 kcal; Białko ogółem: 139.96 g; Tłuszcz: 103.43 g; Kw. tł. nasy.: 45.67 g; Węglowodany ogółem: 278.82 g; W tym cukry: 41.51 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2864.97 kcal; Białko ogółem: 139.69 g; Tłuszcz: 104.11 g; Kw. tł. nasy.: 45.91 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 73.93 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 1528.92 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 186.78 g; W tym cukry: 29.68 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2154.68 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; W tym cukry: 45.78 g; Sól: 7.13 g;

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )						
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze z masłem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze z masłem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze z masłem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze z masłem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD	Mandarynka 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2079.28 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 66.07 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2171.11 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 69.53 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2106.60 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; W tym cukry: 40.81 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2499.96 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 415.19 g; W tym cukry: 70.50 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1712.60 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 196.85 g; W tym cukry: 25.01 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2210.15 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 40.27 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2185.26 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 66.30 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> .) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> .) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> .) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> .) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> .) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> .) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> .)				
		Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g ( <u>SEL</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g ( <u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 130 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g ( <u>SEL</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> .) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem droбно tarta 150 g ( <u>SEL</u> .) Kompot owocowy* z/c 250 ml
			PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)	Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> .) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> .) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> .) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> .) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
	Wartość energetyczna: 2457.39 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 53.11 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2125.35 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 53.59 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2617.03 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 101.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 32.83 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 3440.04 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 115.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.13 g; Węglowodany ogółem: 496.63 g; W tym cukry: 53.59 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 1540.19 kcal; Białko ogółem: 76.25 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 214.12 g; W tym cukry: 23.56 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1916.17 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 39.65 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 41.49 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2329.54 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 54.42 g; Sól: 6.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )			
2026-03-25 środa	Obiad	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 130 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko sadzone kl M 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Galaretki o smaku truskawkowym 150 g			
2026-03-25 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2426.76 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 83.90 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2180.81 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 86.14 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1914.02 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 269.65 g; W tym cukry: 38.77 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2918.13 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; W tym cukry: 94.29 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 1531.07 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 197.02 g; W tym cukry: 36.68 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 1962.40 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; W tym cukry: 55.38 g; Sól: 7.12 g;

	CH- CZDIR Podstawowa	CH- CZDIR Lekkostrawna	CH- CZDIR Cukrzycowa	CH- CZDIR Wzbogacona	CH- CZDIR 1500 kcal	CH- CZDIR AZS	CH- CZDIR Wegetariańska	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN		Mandarynka 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron peinoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u> )				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2134.51 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 68.67 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2050.65 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; W tym cukry: 57.03 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2115.81 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 51.32 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2645.58 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 404.81 g; W tym cukry: 92.77 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 1444.60 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 195.80 g; W tym cukry: 25.49 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1965.31 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 7.93 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 43.77 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2122.33 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 71.34 g; Sól: 5.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Ciastka zbożowe z kakao i kawalkami czekolady 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )			
	Obiad	Kalaflorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		Wartość energetyczna: 2080.38 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 82.91 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2251.01 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; W tym cukry: 112.54 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2195.08 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; W tym cukry: 39.03 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2447.75 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 400.45 g; W tym cukry: 108.62 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1684.72 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 228.99 g; W tym cukry: 64.82 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2084.65 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 80.08 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2080.38 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 82.91 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 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> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
2026-03-28 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ, JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ, JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, JECZ</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )				
2026-03-28 sobota	Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tuszczo do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2163.15 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; W tym cukry: 60.53 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1916.97 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 61.44 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2064.65 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; W tym cukry: 37.83 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2630.85 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 402.84 g; W tym cukry: 61.41 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 1331.81 kcal; Białko ogółem: 65.93 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 193.44 g; W tym cukry: 31.40 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1889.93 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; W tym cukry: 48.37 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA SOSNOWIEC

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- Przecier owocowy jablko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt			
2026-03-29 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )					
2026-03-29 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2200.41 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 60.09 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2014.48 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 55.38 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2010.45 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 52.09 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2598.16 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 79.02 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 1445.74 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 177.08 g; W tym cukry: 25.27 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2222.45 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; W tym cukry: 40.93 g; Sól: 7.42 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,