

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN	Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 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 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 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 40 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 twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g (<u>RYB, 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>) 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 40 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 niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		Wartość energetyczna: 1802.52 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 259.06 g; W tym cukry: 57.32 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1792.18 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 262.35 g; W tym cukry: 57.21 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1807.10 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 247.13 g; W tym cukry: 34.57 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2237.87 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 337.83 g; W tym cukry: 78.11 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 1333.84 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 38.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 176.13 g; W tym cukry: 27.58 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1521.44 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 224.91 g; W tym cukry: 43.83 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1896.31 kcal; Białko ogółem: 74.08 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 258.49 g; W tym cukry: 57.82 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka 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 (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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 jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2026-03-03 wtorek	Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 130 g Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* 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 porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami i ciecierzycą* 400 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT., MLE</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt				
2026-03-03 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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>) 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 40 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 40 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: 2222.57 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 288.49 g; W tym cukry: 54.85 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2054.20 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 287.59 g; W tym cukry: 53.61 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2030.50 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 261.70 g; W tym cukry: 49.71 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2680.13 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 367.02 g; W tym cukry: 92.82 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1564.53 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 197.42 g; W tym cukry: 24.05 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1661.02 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 39.61 g; Kw. tł. nasy.: 7.64 g; Węglowodany ogółem: 247.89 g; W tym cukry: 40.55 g; Sól: 5.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-04 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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 40 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 Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 40 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 Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* 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 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i papryki z fasolą 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 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>) Salatka z pomidora i papryki z fasolą 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i papryki z fasolą 100 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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 40 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i papryki z fasolą 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2025.30 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; W tym cukry: 62.25 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1835.33 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; W tym cukry: 59.74 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2122.68 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 275.08 g; W tym cukry: 35.55 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2659.30 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 403.07 g; W tym cukry: 101.01 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 1376.99 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 183.86 g; W tym cukry: 30.11 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1519.24 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 224.31 g; W tym cukry: 43.16 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2058.59 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g; W tym cukry: 63.91 g; Sól: 6.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>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 40 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>) Pasta z twarogu 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 40 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 twarogu 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 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 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>)					
2026-03-05 czwartek Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 180 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo wegetariańskie z soczewicą * 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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 40 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 Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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 40 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>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 1939.75 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 68.26 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2019.93 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 312.09 g; W tym cukry: 62.78 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 1947.33 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 62.74 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2379.25 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 387.57 g; W tym cukry: 85.61 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1534.86 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 221.64 g; W tym cukry: 33.28 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1635.69 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 257.02 g; W tym cukry: 41.48 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 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 40 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 50 g Sałata 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 40 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	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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejednolitej 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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 niejednolitej 50 g Sałata 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 40 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 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	Pomidorowa z makaronem * 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 z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 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>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2019.74 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 86.08 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2053.45 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; W tym cukry: 111.77 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2054.54 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 254.16 g; W tym cukry: 44.28 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2315.04 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 366.53 g; W tym cukry: 104.00 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1545.13 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 219.79 g; W tym cukry: 62.60 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1730.96 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 40.33 g; Kw. tł. nasy.: 7.70 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g; W tym cukry: 79.02 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2019.74 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 86.08 g; Sól: 6.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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	Bułka pszenna długa krojona 40 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)				
		Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos z białych warzyw 100 ml (<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 jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos z białych warzyw 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 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</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 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 40 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 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>) Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 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 40 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 40 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>) Pasztet z soczewicy * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2151.16 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; W tym cukry: 56.24 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2004.12 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 289.32 g; W tym cukry: 59.53 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2138.61 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 257.10 g; W tym cukry: 26.31 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2685.71 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 56.77 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 1529.37 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 200.59 g; W tym cukry: 29.97 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1620.68 kcal; Białko ogółem: 75.17 g; Tłuszcz: 41.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; Węglowodany ogółem: 243.15 g; W tym cukry: 43.20 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2183.49 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 54.96 g; Sól: 7.21 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 40 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</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 40 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		IFSN		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
		Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1 szt. 0,5 [Por] x 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem nitką* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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 40 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: 2273.46 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 261.52 g; W tym cukry: 62.90 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2236.10 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 262.56 g; W tym cukry: 56.50 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2298.84 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 253.59 g; W tym cukry: 63.35 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2648.79 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 334.82 g; W tym cukry: 89.00 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1519.39 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 176.34 g; W tym cukry: 26.87 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 1862.23 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 218.64 g; W tym cukry: 39.63 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1912.78 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; W tym cukry: 63.19 g; Sól: 5.11 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 40 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 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	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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 niejdalej 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 40 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 ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU 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 PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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>) Ryz na sypko 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 100 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2335.77 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 75.51 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2255.58 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 346.19 g; W tym cukry: 63.39 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2354.55 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g; W tym cukry: 35.40 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2876.42 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 423.29 g; W tym cukry: 80.45 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1675.26 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 209.99 g; W tym cukry: 23.81 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 1953.37 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 251.41 g; W tym cukry: 40.14 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2450.16 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; W tym cukry: 76.35 g; Sól: 5.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 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>) 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II SN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g			
2026-03-10 wtorek	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, 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	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Mandarynka 1 szt				
2026-03-10 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 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 40 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>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) 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>) 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 40 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 40 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>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2034.07 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 263.96 g; W tym cukry: 54.16 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1783.95 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 254.28 g; W tym cukry: 53.52 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1858.13 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 233.62 g; W tym cukry: 43.10 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2454.88 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 64.25 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1325.61 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 168.06 g; W tym cukry: 23.88 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1473.65 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz: 35.73 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 217.90 g; W tym cukry: 40.09 g; Sól: 6.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-11 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Papryka świeża 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 40 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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</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>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Papryka świeża 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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
2026-03-11 środa	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopyta ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g			
2026-03-11 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</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	Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 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	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) 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	Bułka pszenna długa krojona 40 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 40 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2160.21 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; W tym cukry: 63.01 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2073.16 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; W tym cukry: 57.71 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2098.59 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; W tym cukry: 54.31 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2667.25 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 399.98 g; W tym cukry: 63.34 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1593.64 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 215.30 g; W tym cukry: 28.23 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 1641.93 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; W tym cukry: 43.57 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</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 40 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 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>) 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 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>) Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tluszc 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 40 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>) Pasztet z soczewicy * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)			
2026-03-12 czwartek Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 180 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* 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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* 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 owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami i ciecierzycą* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 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, SOJ, SEL, GOR, SOZ</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 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, SOJ, SEL, GOR, SOZ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ</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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tluszc 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 40 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 Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2015.72 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 279.50 g; W tym cukry: 53.38 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1954.53 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; W tym cukry: 53.37 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2022.21 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 258.84 g; W tym cukry: 33.29 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2552.07 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 55.94 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 1464.86 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 40.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 192.96 g; W tym cukry: 23.81 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1656.42 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 246.95 g; W tym cukry: 39.62 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2151.35 kcal; Białko ogółem: 64.72 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 53.29 g; Sól: 5.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 350 ml (SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 40 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) 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 40 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2041.95 kcal; Białko ogółem: 67.21 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; W tym cukry: 88.31 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2202.40 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; W tym cukry: 88.29 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2282.33 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 255.20 g; W tym cukry: 31.29 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2470.52 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 395.63 g; W tym cukry: 103.16 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1746.51 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 196.39 g; W tym cukry: 41.05 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 1825.83 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 239.32 g; W tym cukry: 53.65 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2041.95 kcal; Białko ogółem: 67.21 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; W tym cukry: 88.31 g; Sól: 6.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 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 Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 40 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 Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 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 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Twarog półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, 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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
	Wartość energetyczna: 2118.76 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 66.20 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2039.77 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 313.77 g; W tym cukry: 62.44 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2040.06 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; W tym cukry: 40.31 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2433.26 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 70.98 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1555.47 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 221.82 g; W tym cukry: 31.44 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 1581.89 kcal; Białko ogółem: 65.58 g; Tłuszcz: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 8.02 g; Węglowodany ogółem: 256.91 g; W tym cukry: 47.33 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2011.70 kcal; Białko ogółem: 64.58 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 71.91 g; Sól: 5.58 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Mandarynka 1 szt						
2026-03-15 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 130 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt						
2026-03-15 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 1817.85 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 255.45 g; W tym cukry: 57.62 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1867.94 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 260.42 g; W tym cukry: 55.14 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1792.23 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 237.72 g; W tym cukry: 46.27 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2171.61 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 87.75 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1409.60 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 174.20 g; W tym cukry: 25.51 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 1573.71 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 221.98 g; W tym cukry: 38.48 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1831.66 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 268.08 g; W tym cukry: 60.08 g; Sól: 5.15 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,
SO2 - 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,
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,