

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

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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	Platki 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>) Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)						
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Salatka z fasoli, pomidora i salaty 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>) 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Salatka z fasoli, pomidora i salaty 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Salatka z fasoli, pomidora i salaty 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>) 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 Szyunkowa 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Salatka z fasoli, pomidora i salaty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2111.04 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 291.44 g; W tym cukry: 54.59 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 1847.84 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 53.30 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1890.87 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 260.71 g; W tym cukry: 32.07 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2677.82 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 89.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; W tym cukry: 59.23 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 1389.50 kcal; Białko ogółem: 69.07 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 183.36 g; W tym cukry: 23.67 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1497.53 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 35.59 g; Kw. tł. nasy.: 7.24 g; Węglowodany ogółem: 222.96 g; W tym cukry: 40.23 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2000.32 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; W tym cukry: 56.50 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	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,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,) Pomidor 50 g 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,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Salata zielona 10 g 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 z koperkiem 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,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,) Pomidor 50 g 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% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 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 Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (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,) Pomidor 50 g 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,) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
2026-02-17 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa pieczona 130 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ,) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (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,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2068.17 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 62.82 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1957.88 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 59.36 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2088.42 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; W tym cukry: 52.84 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2495.83 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 83.95 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1479.56 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 36.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 201.75 g; W tym cukry: 29.86 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1632.81 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 249.87 g; W tym cukry: 42.98 g; Sól: 5.64 g;

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

		CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-02-18 środa	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>) 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	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>) 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	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) 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	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>) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 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>) 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	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 130 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 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	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>) Ser żółty 30 g (<u>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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
		Wartość energetyczna: 1999.34 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; W tym cukry: 72.95 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1909.07 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; W tym cukry: 65.88 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 1941.82 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 257.35 g; W tym cukry: 45.09 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2417.30 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; W tym cukry: 101.10 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1383.50 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 184.18 g; W tym cukry: 27.33 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1717.06 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 223.81 g; W tym cukry: 41.83 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1999.34 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; W tym cukry: 72.95 g; Sól: 5.46 g;	

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

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-02-19 czwartek	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>) 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>) 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	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 a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 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 niejdalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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
		IFSN		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt			
2026-02-19 czwartek	Obiad	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
2026-02-19 czwartek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 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>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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	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 topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2051.41 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 63.43 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2013.25 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 287.08 g; W tym cukry: 57.72 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1958.75 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 275.95 g; W tym cukry: 57.51 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2570.70 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 394.67 g; W tym cukry: 112.76 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1538.49 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 198.34 g; W tym cukry: 28.17 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1613.17 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 41.90 g; Kw. tł. nasy.: 7.72 g; Węglowodany ogółem: 233.76 g; W tym cukry: 36.90 g; Sól: 6.17 g;

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

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-02-20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 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
		IFSN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2026-02-20 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			
2026-02-20 piątek	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 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Jabłko 1 szt 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 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 25g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2001.56 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 87.72 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1985.57 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 85.13 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 265.37 g; W tym cukry: 43.45 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2452.23 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 387.00 g; W tym cukry: 110.88 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 1483.23 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 194.25 g; W tym cukry: 37.46 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1650.42 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 240.65 g; W tym cukry: 53.99 g; Sól: 6.31 g;

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

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-02-21 sobota	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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) 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 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 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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II SN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt			
2026-02-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Sos z białych warzyw 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Sos z białych warzyw 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
2026-02-21 sobota	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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 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>) 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 Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 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>) 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 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2096.47 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; W tym cukry: 62.64 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1933.43 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 270.70 g; W tym cukry: 57.01 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1950.47 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 257.08 g; W tym cukry: 38.05 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2597.25 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 84.83 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 1469.11 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 182.98 g; W tym cukry: 25.88 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1524.74 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 220.83 g; W tym cukry: 41.30 g; Sól: 6.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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 JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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 JECZ.) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g			
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1 szt. 105 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem nitka* 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (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 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2333.39 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 251.25 g; W tym cukry: 53.54 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2245.64 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 270.70 g; W tym cukry: 59.31 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2408.17 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 102.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g; W tym cukry: 41.39 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2762.57 kcal; Białko ogółem: 137.25 g; Tłuszcz: 103.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 73.93 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 1528.92 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 184.48 g; W tym cukry: 29.68 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1849.77 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 221.19 g; W tym cukry: 43.90 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 10g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 10g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt</p> <p>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g</p> <p>Salata zielona 10g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Ser topiony 50g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>
II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)						
Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kluski na parze z masłem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kompot z aronii* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kluski na parze z masłem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kompot z aronii* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200g</p> <p>Podudzie z kurczaka gotowane 150g</p> <p>Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi drobno tartą 150g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot z aronii* b/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kluski na parze z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kompot z aronii* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 150g</p> <p>Podudzie z kurczaka gotowane 150g</p> <p>Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot z aronii* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko 200g</p> <p>Podudzie z kurczaka gotowane 150g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot z aronii* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kluski na parze z masłem 200g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kompot z aronii* z/c 250 ml</p>
PD	Mandarynka 1 szt		Biszkopty b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 10g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 10g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50g</p> <p>Salata zielona 10g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>
	Wartość energetyczna: 1973.28 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; W tym cukry: 66.38 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2057.11 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 69.36 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2030.29 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 254.84 g; W tym cukry: 48.09 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2393.96 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 385.41 g; W tym cukry: 70.81 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1709.00 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 193.82 g; W tym cukry: 25.32 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 1891.98 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 247.07 g; W tym cukry: 38.61 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2079.26 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; W tym cukry: 66.61 g; Sól: 6.12 g;

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

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron 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) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron 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) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron 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) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka 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	Makaron 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) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 50 g 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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)			
2026-02-24 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 130 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			
2026-02-24 wtorek	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 ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Bulka 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) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2355.78 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 54.83 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2015.74 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; W tym cukry: 54.83 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2520.64 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 101.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 32.93 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 3338.43 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Tłuszcz: 115.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 465.84 g; W tym cukry: 55.31 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1535.00 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 210.07 g; W tym cukry: 23.78 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1597.56 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 7.51 g; Węglowodany ogółem: 241.67 g; W tym cukry: 41.32 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2227.93 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 56.14 g; Sól: 5.54 g;

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

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-02-25 środa	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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			
2026-02-25 środa	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g			
2026-02-25 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>) Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 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	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>) Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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	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>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2324.36 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; W tym cukry: 83.90 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2070.41 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 296.39 g; W tym cukry: 85.66 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1822.82 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 243.61 g; W tym cukry: 38.65 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2815.73 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 94.29 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1531.07 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 194.72 g; W tym cukry: 36.68 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 1648.75 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 240.34 g; W tym cukry: 53.57 g; Sól: 6.33 g;

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

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.) 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	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron peinoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (SOJ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)				
	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.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (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.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		Wartość energetyczna: 2032.11 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 291.80 g; W tym cukry: 68.67 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1940.25 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 285.37 g; W tym cukry: 56.55 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2029.61 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 253.43 g; W tym cukry: 46.10 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2543.18 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 375.96 g; W tym cukry: 92.77 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1444.60 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 193.70 g; W tym cukry: 25.49 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1660.40 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; W tym cukry: 41.89 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2019.93 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; W tym cukry: 71.34 g; Sól: 4.74 g;

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

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbogacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-02-27 piątek	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>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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	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>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Ciastka zbożowe z kakao i kawkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)				
		Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
Kolejca	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 jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, 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 jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
	Wartość energetyczna: 1977.98 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 82.91 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2140.61 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 112.06 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2103.88 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 259.71 g; W tym cukry: 38.91 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2345.35 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 108.62 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1684.72 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 226.69 g; W tym cukry: 64.82 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1767.75 kcal; Białko ogółem: 74.31 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 269.19 g; W tym cukry: 77.42 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1977.98 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 82.91 g; Sól: 6.50 g;		

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

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska	
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Platki 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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
2026-02-28 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
		PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
2026-02-28 sobota	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 Kruchy z Lisek- 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	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 Lisek- 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 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 Kruchy z Lisek- 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, 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 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
			Wartość energetyczna: 2057.15 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 272.71 g; W tym cukry: 60.84 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1802.97 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 278.66 g; W tym cukry: 61.27 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1931.45 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 255.98 g; W tym cukry: 38.02 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2486.45 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 61.72 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 1328.21 kcal; Białko ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 37.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 189.93 g; W tym cukry: 31.71 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1574.06 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; W tym cukry: 45.61 g; Sól: 5.88 g;

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

	CH- CZDiR Podstawowa	CH- CZDiR Lekkostrawna	CH- CZDiR Cukrzycowa	CH- CZDiR Wzbożacona	CH- CZDiR 1500 kcal	CH- CZDiR AZS	CH- CZDiR Wegetariańska		
2026-03-01 niedziela	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 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>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- Przecier owocowy jablko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt				
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)					
Kolejca	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 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	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna 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 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 z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt		
	Wartość energetyczna: 2098.01 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 281.18 g; W tym cukry: 60.09 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1904.08 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 261.00 g; W tym cukry: 54.90 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 1919.25 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 251.31 g; W tym cukry: 51.97 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2495.76 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 79.02 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1445.74 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 174.78 g; W tym cukry: 25.27 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 1914.09 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 222.58 g; W tym cukry: 39.15 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1937.05 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; W tym cukry: 62.91 g; Sól: 5.44 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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,