

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 30 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 30 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 30 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 30 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2585.27 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sód: 3517.97 mg;	Wartość energetyczna: 2330.04 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sód: 2963.28 mg;	Wartość energetyczna: 2181.54 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sód: 3071.15 mg;	Wartość energetyczna: 2675.09 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 430.60 g; W tym cukry: 148.79 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sód: 3031.78 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 75 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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Dynamis z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Dynamis z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2554.97 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 395.86 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 2517.62 mg;	Wartość energetyczna: 2452.91 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 391.20 g; W tym cukry: 90.81 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sód: 2120.85 mg;	Wartość energetyczna: 2332.75 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sód: 2591.55 mg;	Wartość energetyczna: 2693.41 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 437.90 g; W tym cukry: 135.21 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sód: 2198.85 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salatka z pomidora i papryki z fasolą 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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 Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salatka z pomidora i papryki z fasolą 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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 Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2560.31 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 4371.87 mg;	Wartość energetyczna: 2143.22 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sód: 3325.26 mg;	Wartość energetyczna: 2206.02 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sód: 4063.66 mg;	Wartość energetyczna: 2332.32 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 3344.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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> ) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
Obiad	Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pyzy z mięsem* 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sos pieczarkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> ) Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta* 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta* 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta* 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolaça	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Wartość energetyczna: 2529.24 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 391.17 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sód: 3732.69 mg;	Wartość energetyczna: 2455.84 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 401.06 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sód: 2465.74 mg;	Wartość energetyczna: 2294.23 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 361.14 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sód: 3317.83 mg;	Wartość energetyczna: 2767.59 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 465.16 g; W tym cukry: 128.86 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 2467.74 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 75 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 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2592.68 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sód: 2729.16 mg;	Wartość energetyczna: 2593.36 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sód: 2111.23 mg;	Wartość energetyczna: 2378.95 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sód: 2415.11 mg;	Wartość energetyczna: 2758.36 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 416.30 g; W tym cukry: 109.54 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 2208.73 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 homo. naturalny 90 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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 90 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 75 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 90 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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 90 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Selerowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2722.95 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 446.90 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sód: 3253.30 mg;	Wartość energetyczna: 2571.35 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 422.47 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sód: 1831.88 mg;	Wartość energetyczna: 2513.07 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 396.87 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 44.00 g; Sód: 3070.08 mg;	Wartość energetyczna: 2879.45 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 497.99 g; W tym cukry: 151.21 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 1849.98 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2936.47 kcal; Białko ogółem: 131.97 g; Tłuszcz: 107.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 382.40 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sód: 3616.95 mg;	Wartość energetyczna: 2928.52 kcal; Białko ogółem: 138.08 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sód: 3272.53 mg;	Wartość energetyczna: 2514.00 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 97.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sód: 3366.84 mg;	Wartość energetyczna: 3121.27 kcal; Białko ogółem: 140.68 g; Tłuszcz: 107.19 g; Kw. tł. nasy.: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 413.03 g; W tym cukry: 122.47 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sód: 3275.53 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-06, poniedziałek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> )
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Barszcz biały z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Barszcz biały z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2500.93 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sód: 3689.81 mg;	Wartość energetyczna: 2479.31 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 3028.29 mg;	Wartość energetyczna: 2167.88 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sód: 3275.16 mg;	Wartość energetyczna: 2750.11 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 428.04 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 3030.29 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II ŚN				Mandarynka 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Mus owocowy jabłko-mango 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mus owocowy jabłko-mango 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2871.46 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 461.91 g; W tym cukry: 107.02 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sód: 3215.48 mg;	Wartość energetyczna: 2658.17 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 426.75 g; W tym cukry: 99.16 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 2511.50 mg;	Wartość energetyczna: 2611.90 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 44.60 g; Sód: 3321.26 mg;	Wartość energetyczna: 2816.57 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 462.79 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 2514.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 75 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 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2662.10 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 440.88 g; W tym cukry: 130.92 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sód: 2361.90 mg;	Wartość energetyczna: 2689.77 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 441.86 g; W tym cukry: 134.44 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sód: 1896.68 mg;	Wartość energetyczna: 2354.39 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sód: 2374.00 mg;	Wartość energetyczna: 2878.87 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 488.53 g; W tym cukry: 171.71 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sód: 1915.78 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> .)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz lop - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz lop - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Stupki z marchewki 50 g Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Stupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2586.97 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 393.16 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 3583.45 mg;	Wartość energetyczna: 2410.29 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sód: 2731.14 mg;	Wartość energetyczna: 2406.02 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sód: 3374.80 mg;	Wartość energetyczna: 2755.34 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 446.24 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 2799.64 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 75 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 80 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Mandarynka 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2735.64 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 413.90 g; W tym cukry: 114.07 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sód: 2708.75 mg;	Wartość energetyczna: 2610.89 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 403.56 g; W tym cukry: 119.13 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sód: 2100.79 mg;	Wartość energetyczna: 2302.28 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sód: 2508.39 mg;	Wartość energetyczna: 2769.99 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 443.28 g; W tym cukry: 151.05 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 2117.89 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona z olejem 60 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2698.69 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 423.21 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 43.94 g; Sód: 3637.95 mg;	Wartość energetyczna: 2627.57 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 429.96 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sód: 2370.01 mg;	Wartość energetyczna: 2334.70 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 378.35 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sód: 3149.18 mg;	Wartość energetyczna: 2827.07 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 452.61 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sód: 2389.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 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> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 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* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 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* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2562.57 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 370.35 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 3928.30 mg;	Wartość energetyczna: 2425.03 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 364.05 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sód: 3297.94 mg;	Wartość energetyczna: 2294.48 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sód: 3648.31 mg;	Wartość energetyczna: 2770.08 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 436.97 g; W tym cukry: 136.45 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sód: 3366.44 mg;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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