

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli
Sniadanie/II śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30g ( <u>MLE</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30g ( <u>MLE</u> )
Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD							Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Kolacja/posełek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20g
	Wartość energetyczna: 1972.27 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g;	Wartość energetyczna: 2041.27 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g;	Wartość energetyczna: 1784.28 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 243.26 g;	Wartość energetyczna: 2113.77 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 66.23 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g;	Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 67.79 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g;	Wartość energetyczna: 1784.28 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 243.26 g;	Wartość energetyczna: 2124.40 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g;	Wartość energetyczna: 2193.40 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g;	Wartość energetyczna: 1883.21 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 267.98 g;

2026-02-02, poniedziałek

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	
2026-02-03 wtorek	Śniadanie/ śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II ŚN		Ser żółty 30 g (MLE.) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)			Ser żółty 30 g (MLE.) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR.) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	
	PD						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 2 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Kolacje/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2386.32 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g;	Wartość energetyczna: 2378.44 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 53.60 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g;	Wartość energetyczna: 2146.72 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 242.25 g;	Wartość energetyczna: 2613.38 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Tłuszcz: 74.16 g; Węglowodany ogółem: 362.92 g;	Wartość energetyczna: 2537.64 kcal; Białko ogółem: 136.82 g; Tłuszcz: 59.53 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g;	Wartość energetyczna: 2208.28 kcal; Białko ogółem: 138.99 g; Tłuszcz: 74.95 g; Węglowodany ogółem: 255.07 g;	Wartość energetyczna: 2530.32 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 60.94 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g;	Wartość energetyczna: 2522.44 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Tłuszcz: 53.80 g; Węglowodany ogółem: 384.89 g;	Wartość energetyczna: 2206.12 kcal; Białko ogółem: 139.25 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 253.14 g;

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli
Śniadanie/II śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt
II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczkki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczkki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczkki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczkki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczkki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczkki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczkki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczkki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Buraczkki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
PD						Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja/poleśnik nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 1837.85 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 304.03 g;	Wartość energetyczna: 1805.19 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g;	Wartość energetyczna: 1688.83 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g;	Wartość energetyczna: 1970.68 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g;	Wartość energetyczna: 1924.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 46.64 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g;	Wartość energetyczna: 1688.83 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g;	Wartość energetyczna: 1960.85 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 44.53 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g;	Wartość energetyczna: 1928.19 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 46.63 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g;	Wartość energetyczna: 1778.83 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g;

2026-02-04 środa

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl																																																												
2026-02-05 czwartek	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">Śniadanie/II śniadanie</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</td> </tr> <tr> <td>II ŚN</td> <td></td> <td>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</td> <td>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</td> <td>Bułka pszenka długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</td> <td>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</td> </tr> <tr> <td>Obiad</td> <td>Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</td> <td>Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</td> <td>Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</td> <td>Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</td> <td>Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</td> <td></td> <td>Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</td> <td></td> <td>Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</td> </tr> <tr> <td>PD</td> <td colspan="6"></td> <td colspan="2">Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</td> <td>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)</td> </tr> <tr> <td>Kolacja/posilek nocny</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>)</td> <td>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Wartość energetyczna: 1746.11 kcal; Białko ogółem: 60.97 g; Tłuszcz: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g;</td> <td>Wartość energetyczna: 1783.72 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g;</td> <td>Wartość energetyczna: 1749.70 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g;</td> <td>Wartość energetyczna: 1865.90 kcal; Białko ogółem: 68.48 g; Tłuszcz: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g;</td> <td>Wartość energetyczna: 1939.72 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g;</td> <td>Wartość energetyczna: 1779.90 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 46.54 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g;</td> <td>Wartość energetyczna: 1981.61 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g;</td> <td>Wartość energetyczna: 2019.22 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g;</td> <td>Wartość energetyczna: 1799.70 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g;</td> </tr> </table>									Śniadanie/II śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenka długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	PD							Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )		Wartość energetyczna: 1746.11 kcal; Białko ogółem: 60.97 g; Tłuszcz: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g;	Wartość energetyczna: 1783.72 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g;	Wartość energetyczna: 1749.70 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g;	Wartość energetyczna: 1865.90 kcal; Białko ogółem: 68.48 g; Tłuszcz: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g;	Wartość energetyczna: 1939.72 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g;	Wartość energetyczna: 1779.90 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 46.54 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g;	Wartość energetyczna: 1981.61 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g;	Wartość energetyczna: 2019.22 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g;	Wartość energetyczna: 1799.70 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g;
Śniadanie/II śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )																																																												
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenka długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )																																																											
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml																																																												
PD							Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )																																																												
Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )																																																												
	Wartość energetyczna: 1746.11 kcal; Białko ogółem: 60.97 g; Tłuszcz: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g;	Wartość energetyczna: 1783.72 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g;	Wartość energetyczna: 1749.70 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g;	Wartość energetyczna: 1865.90 kcal; Białko ogółem: 68.48 g; Tłuszcz: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g;	Wartość energetyczna: 1939.72 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g;	Wartość energetyczna: 1779.90 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 46.54 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g;	Wartość energetyczna: 1981.61 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g;	Wartość energetyczna: 2019.22 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g;	Wartość energetyczna: 1799.70 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g;																																																												

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli		
2026-02-06 piątek	Śniadanie/II śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenka długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Chleb Graham 3 g ( <u>GLU PSZ</u> )			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml								Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
Kolejca/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g	
	Wartość energetyczna: 2551.63 kcal; Białko ogółem: 128.43 g; Tłuszcz: 85.83 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g;	Wartość energetyczna: 2367.32 kcal; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g;	Wartość energetyczna: 1889.78 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 232.52 g;	Wartość energetyczna: 2699.54 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 91.20 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g;	Wartość energetyczna: 2521.23 kcal; Białko ogółem: 143.73 g; Tłuszcz: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g;	Wartość energetyczna: 1828.22 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 54.70 g; Węglowodany ogółem: 219.70 g;	Wartość energetyczna: 2703.76 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 85.83 g; Węglowodany ogółem: 367.37 g;	Wartość energetyczna: 2519.46 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g;	Wartość energetyczna: 1988.71 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 257.24 g;		

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	
2026-02-07 sobota	Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )
2026-02-07 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD						Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
2026-02-07 sobota	Kolejca/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g	
		Wartość energetyczna: 2179.92 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g;	Wartość energetyczna: 1973.80 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 51.25 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g;	Wartość energetyczna: 2153.28 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 78.90 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g;	Wartość energetyczna: 2406.98 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g;	Wartość energetyczna: 2135.50 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 55.96 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g;	Wartość energetyczna: 2171.78 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 78.95 g; Węglowodany ogółem: 285.73 g;	Wartość energetyczna: 2263.92 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g;	Wartość energetyczna: 2057.80 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 51.25 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g;	Wartość energetyczna: 2207.28 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g;

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	
2026-02-08 niedziela	Śniadanie/II śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )
2026-02-08 niedziela	Chład	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
		PD						Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
2026-02-08 niedziela	Kolacja/posiłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	
			Wartość energetyczna: 2360.36 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 86.18 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g;	Wartość energetyczna: 2351.63 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 76.95 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g;	Wartość energetyczna: 2249.96 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 91.85 g; Węglowodany ogółem: 245.06 g;	Wartość energetyczna: 2544.56 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 95.54 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g;	Wartość energetyczna: 2541.83 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g;	Wartość energetyczna: 2249.96 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 91.85 g; Węglowodany ogółem: 245.06 g;	Wartość energetyczna: 2799.36 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; Tłuszcz: 100.18 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g;	Wartość energetyczna: 2790.63 kcal; Białko ogółem: 128.72 g; Tłuszcz: 90.95 g; Węglowodany ogółem: 374.85 g;

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Sniadanie II śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )	Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )	Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryz na sypko 200 g Mus z jablek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryz na sypko 200 g Mus z jablek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryz na sypko 200 g Mus z jablek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
PD							Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Papryka świeża 50 g
	Wartość energetyczna: 2150.42 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 52.47 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g;	Wartość energetyczna: 2123.90 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 367.17 g;	Wartość energetyczna: 2144.75 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g;	Wartość energetyczna: 2285.00 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 57.80 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g;	Wartość energetyczna: 2272.89 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 50.45 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g;	Wartość energetyczna: 2144.75 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g;	Wartość energetyczna: 2322.42 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g;	Wartość energetyczna: 2295.90 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 393.14 g;	Wartość energetyczna: 2264.55 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g;

2026-02-09, poniedziałek

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-10 wtorek	Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb pszenny pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )		
2026-02-10 wtorek	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
2026-02-10 wtorek	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 1884.74 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 47.37 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g;	Wartość energetyczna: 1779.87 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 249.53 g;	Wartość energetyczna: 1912.60 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 60.93 g; Węglowodany ogółem: 231.52 g;	Wartość energetyczna: 2111.80 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 283.92 g;	Wartość energetyczna: 2096.07 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 50.28 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g;	Wartość energetyczna: 1912.60 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 60.93 g; Węglowodany ogółem: 231.52 g;	Wartość energetyczna: 1934.74 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 49.37 g; Węglowodany ogółem: 270.71 g;	Wartość energetyczna: 1829.87 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 254.23 g;

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Sniadanie/II śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,</u> )	Bułka pszenka długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2,</u> )
2026-02-11 środa Obiad	Ziemiaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD							Galaretko o smaku truskawkowym 200 g		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2210.23 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 63.55 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g;	Wartość energetyczna: 2166.70 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g;	Wartość energetyczna: 2018.83 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 62.61 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g;	Wartość energetyczna: 2349.70 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 68.88 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g;	Wartość energetyczna: 2293.17 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 61.77 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g;	Wartość energetyczna: 2018.83 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 62.61 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g;	Wartość energetyczna: 2340.56 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 63.55 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g;	Wartość energetyczna: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g;	Wartość energetyczna: 2095.63 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 63.55 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g;

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt
II ŚN			Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g ( <u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> )	Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )			Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
PD						Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Kolacja/posiłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2341.03 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g;	Wartość energetyczna: 1846.11 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g;	Wartość energetyczna: 2006.90 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g;	Wartość energetyczna: 2492.34 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g;	Wartość energetyczna: 2003.42 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g;	Wartość energetyczna: 2006.90 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g;	Wartość energetyczna: 2341.03 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g;	Wartość energetyczna: 2285.11 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 59.52 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g;	Wartość energetyczna: 2066.30 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 292.48 g;

2026-02-12 czwartek

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Śniadanie/II śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )
Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD							Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Kolacja/posełek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2345.53 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g;	Wartość energetyczna: 2357.26 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g;	Wartość energetyczna: 1865.93 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 248.02 g;	Wartość energetyczna: 2495.53 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 382.48 g;	Wartość energetyczna: 2513.25 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g;	Wartość energetyczna: 1865.93 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 248.02 g;	Wartość energetyczna: 2497.66 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 402.94 g;	Wartość energetyczna: 2509.39 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g;	Wartość energetyczna: 1964.86 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 272.74 g;

2026-02-13 piątek

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	
2026-02-14 sobota	Śniadanie/II śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD					Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Kolacja/posiłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Saiatka zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Saiatka zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 50 g	
		Wartość energetyczna: 1829.20 kcal; Białko ogółem: 60.96 g; Tłuszcz: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g;	Wartość energetyczna: 1882.96 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 46.16 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g;	Wartość energetyczna: 1895.23 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 51.95 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g;	Wartość energetyczna: 2011.43 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g;	Wartość energetyczna: 2038.16 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 53.16 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g;	Wartość energetyczna: 1895.23 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 51.95 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g;	Wartość energetyczna: 1961.20 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 48.00 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g;	Wartość energetyczna: 2014.96 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g;	Wartość energetyczna: 1985.23 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 54.95 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g;

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli
Śniadanie/II śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)			Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD							Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 2 szt (GLU PSZ, <u>może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
Kolejca/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ.</u> ) Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 2288.97 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 60.18 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g;	Wartość energetyczna: 2132.89 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g;	Wartość energetyczna: 2133.07 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 73.14 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g;	Wartość energetyczna: 2516.03 kcal; Białko ogółem: 137.63 g; Tłuszcz: 73.61 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g;	Wartość energetyczna: 2279.80 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g;	Wartość energetyczna: 2133.07 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 73.14 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g;	Wartość energetyczna: 2525.47 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz: 70.18 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g;	Wartość energetyczna: 2369.39 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 65.75 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g;	Wartość energetyczna: 2209.87 kcal; Białko ogółem: 136.66 g; Tłuszcz: 74.08 g; Węglowodany ogółem: 264.32 g;

2026-02-15 niedziela

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,  
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 JEĆZ - 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,