

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie/II śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR,</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2046.26 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 55.53 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g;	Wartość energetyczna: 1895.21 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g;	Wartość energetyczna: 1886.30 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 278.30 g;	Wartość energetyczna: 2130.26 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 55.53 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g;	Wartość energetyczna: 1979.21 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g;	Wartość energetyczna: 1940.30 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 286.40 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-17 wtorek	Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos meksykański z fasolą 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem droбно tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem droбно tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos meksykański z fasolą 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem droбно tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem droбно tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2200.28 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 46.20 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g;	Wartość energetyczna: 2250.52 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g;	Wartość energetyczna: 2094.91 kcal; Białko ogółem: 133.26 g; Tłuszcz: 59.59 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g;	Wartość energetyczna: 2250.28 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 342.17 g;	Wartość energetyczna: 2300.52 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz: 51.39 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g;	Wartość energetyczna: 2144.91 kcal; Białko ogółem: 136.56 g; Tłuszcz: 61.59 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-18 środa	Śniadanie/II śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>)
	II śN			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				Galaretka o smaku truskawkowym 200 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2136.91 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g;	Wartość energetyczna: 2076.23 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g;	Wartość energetyczna: 1900.91 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 58.29 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g;	Wartość energetyczna: 2267.24 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g;	Wartość energetyczna: 2206.56 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 360.84 g;	Wartość energetyczna: 1990.91 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 61.29 g; Węglowodany ogółem: 283.19 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-19 czwartek	Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Obiad	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 2 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2101.16 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 64.74 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g;	Wartość energetyczna: 1895.84 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g;	Wartość energetyczna: 1849.22 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 59.06 g; Węglowodany ogółem: 259.32 g;	Wartość energetyczna: 2229.16 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g;	Wartość energetyczna: 2023.84 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 55.06 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g;	Wartość energetyczna: 1908.62 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 59.06 g; Węglowodany ogółem: 270.21 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-20 piątek	Śniadanie/II śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</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 Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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 Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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 Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
	PD				Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 szt (<u>GLUPSZ, MLE</u>)		Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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 pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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 pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</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 Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2191.70 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 71.66 g; Węglowodany ogółem: 313.88 g;	Wartość energetyczna: 2198.20 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 67.89 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g;	Wartość energetyczna: 1928.82 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 71.75 g; Węglowodany ogółem: 248.95 g;	Wartość energetyczna: 2427.20 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g;	Wartość energetyczna: 2433.70 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g;	Wartość energetyczna: 2005.62 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 72.69 g; Węglowodany ogółem: 263.35 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-21 sobota	Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1902.05 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 59.79 g; Węglowodany ogółem: 277.18 g;	Wartość energetyczna: 1913.50 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 56.69 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g;	Wartość energetyczna: 2014.49 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 68.38 g; Węglowodany ogółem: 278.19 g;	Wartość energetyczna: 2025.05 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 63.54 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g;	Wartość energetyczna: 2036.50 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 60.44 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g;	Wartość energetyczna: 2104.49 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-22, niedziela	Śniadanie/II	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN			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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolejca/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2279.49 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 92.73 g; Węglowodany ogółem: 258.85 g;	Wartość energetyczna: 2191.21 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 270.82 g;	Wartość energetyczna: 2304.78 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 95.82 g; Węglowodany ogółem: 249.32 g;	Wartość energetyczna: 2431.62 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 92.73 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g;	Wartość energetyczna: 2343.34 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g;	Wartość energetyczna: 2403.72 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 95.82 g; Węglowodany ogółem: 274.04 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GÓR</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml					
	PD					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Kolacja/posełek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 1872.58 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz: 52.40 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g;	Wartość energetyczna: 1959.65 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g;	Wartość energetyczna: 1680.28 kcal; Białko ogółem: 61.54 g; Tłuszcz: 53.30 g; Węglowodany ogółem: 255.33 g;	Wartość energetyczna: 1922.58 kcal; Białko ogółem: 61.70 g; Tłuszcz: 54.40 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g;	Wartość energetyczna: 2009.65 kcal; Białko ogółem: 63.83 g; Tłuszcz: 56.09 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g;	Wartość energetyczna: 1730.28 kcal; Białko ogółem: 64.84 g; Tłuszcz: 55.30 g; Węglowodany ogółem: 260.03 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-24 wtorek	Śniadanie/II śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II śni			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, S02,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2229.33 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 63.82 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g;	Wartość energetyczna: 2194.79 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 62.98 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g;	Wartość energetyczna: 1943.88 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 61.17 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g;	Wartość energetyczna: 2499.33 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 377.57 g;	Wartość energetyczna: 2464.79 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g;	Wartość energetyczna: 2033.88 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 284.56 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-25 środa	Śniadanie/II śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Półdewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)			Półdewica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Dynia z wody z ziołami 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Dynia z wody z ziołami 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Dynia z wody z ziołami 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Galaretką o smaku truskawkowym 200 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2250.27 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 56.71 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g;	Wartość energetyczna: 2273.78 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 53.79 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g;	Wartość energetyczna: 1869.71 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 56.81 g; Węglowodany ogółem: 242.05 g;	Wartość energetyczna: 2380.61 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 56.71 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g;	Wartość energetyczna: 2404.11 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 53.79 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g;	Wartość energetyczna: 1923.71 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 58.31 g; Węglowodany ogółem: 250.15 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-26 czwartek	Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	II śni			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* 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/polejek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1939.47 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 55.06 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g;	Wartość energetyczna: 1954.69 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 55.77 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g;	Wartość energetyczna: 1966.07 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 61.72 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g;	Wartość energetyczna: 2111.47 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 59.40 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g;	Wartość energetyczna: 2126.69 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g;	Wartość energetyczna: 2085.87 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 294.92 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-27 piątek	Śniadanie/II śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Południca Sopotka 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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Południca Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2520.02 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g;	Wartość energetyczna: 2215.09 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g;	Wartość energetyczna: 1826.81 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 225.07 g;	Wartość energetyczna: 2604.02 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g;	Wartość energetyczna: 2299.09 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g;	Wartość energetyczna: 1886.21 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 235.96 g;

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

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-02-28 sobota	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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 50 g	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 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g	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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 50 g	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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD				Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Kolacje posiłek nocny		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2029.56 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 65.76 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g;	Wartość energetyczna: 2015.75 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 58.02 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g;	Wartość energetyczna: 1966.06 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 72.07 g; Węglowodany ogółem: 269.15 g;	Wartość energetyczna: 2161.56 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz: 69.06 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g;	Wartość energetyczna: 2147.75 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 61.32 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g;	Wartość energetyczna: 2056.06 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 278.45 g;

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

CH- SŚ 1 Podstawowa		CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-03-01 niedziela	Śniadanie/II śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>)			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 szt (<u>GLUPSZ, MLE</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
Wartość energetyczna: 2349.74 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g;		Wartość energetyczna: 2230.01 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 54.17 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g;	Wartość energetyczna: 2114.40 kcal; Białko ogółem: 143.63 g; Tłuszcz: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 250.65 g;	Wartość energetyczna: 2585.24 kcal; Białko ogółem: 142.02 g; Tłuszcz: 62.72 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g;	Wartość energetyczna: 2465.51 kcal; Białko ogółem: 136.13 g; Tłuszcz: 63.67 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g;	Wartość energetyczna: 2164.40 kcal; Białko ogółem: 146.93 g; Tłuszcz: 67.65 g; Węglowodany ogółem: 255.35 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
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,