

		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
2026-03-30 poniedziałek	Sniadanie/II śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surowka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surowka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surowka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surowka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surowka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surowka z selera i jabłka 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1972.27 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 291.04 g;	Wartość energetyczna: 2041.27 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g;	Wartość energetyczna: 1784.28 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 251.07 g;	Wartość energetyczna: 2124.40 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g;	Wartość energetyczna: 2193.40 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g;	Wartość energetyczna: 1883.21 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g;

		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
2026-03-31 wtorek	Śniadanie/II śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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, GOR,</u> ) Miod (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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, GOR,</u> ) Miod (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</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, GOR,</u> ) Miod (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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, GOR,</u> ) Miod (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 3g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> )			Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 3g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g ( <u>GOR</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g ( <u>GOR</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g ( <u>GOR</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g ( <u>GOR</u> ) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 2 [Por] x 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) 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>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) 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>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2473.98 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 71.42 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g;	Wartość energetyczna: 2342.15 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 51.58 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g;	Wartość energetyczna: 2106.34 kcal; Białko ogółem: 130.95 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 253.40 g;	Wartość energetyczna: 2617.98 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g;	Wartość energetyczna: 2486.15 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g;	Wartość energetyczna: 2165.74 kcal; Białko ogółem: 133.59 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 267.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-01 środa	Śniadanie/II śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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, SOZ,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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, SOZ,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE,</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD				Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 1842.25 kcal; Białko ogółem: 76.22 g; Tłuszcz: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g;	Wartość energetyczna: 1805.19 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 291.81 g;	Wartość energetyczna: 1693.23 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 285.67 g;	Wartość energetyczna: 1965.25 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g;	Wartość energetyczna: 1928.19 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 46.63 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g;	Wartość energetyczna: 1783.23 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g;	

		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
2026-04-02 czwartek	Śniadanie/II Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 [Por] x 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja/posiłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )
		Wartość energetyczna: 1717.35 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g;	Wartość energetyczna: 1783.72 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g;	Wartość energetyczna: 1781.35 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 46.52 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g;	Wartość energetyczna: 1952.85 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g;	Wartość energetyczna: 2019.22 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g;	Wartość energetyczna: 1831.35 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 48.52 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-03 piątek	Śniadanie/II śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja/posiłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>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>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>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>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 2536.85 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 86.76 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g;	Wartość energetyczna: 2349.32 kcal; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 56.13 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g;	Wartość energetyczna: 1954.15 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węglowodany ogółem: 235.64 g;	Wartość energetyczna: 2688.98 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 86.76 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g;	Wartość energetyczna: 2501.46 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 56.13 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g;	Wartość energetyczna: 2053.08 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węglowodany ogółem: 260.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-04 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE,</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* b/c 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* b/c 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g	
		Wartość energetyczna: 2271.11 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 66.63 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g;	Wartość energetyczna: 1953.84 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g;	Wartość energetyczna: 2128.56 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 72.63 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g;	Wartość energetyczna: 2355.11 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 66.63 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g;	Wartość energetyczna: 2037.84 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g;	Wartość energetyczna: 2182.56 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-05 niedziela	Śniadanie/II Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</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, GOR</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</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, GOR</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udło gotowane 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udło gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udło gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD				Babka piaskowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u> )		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g	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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2500.25 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g;	Wartość energetyczna: 2498.86 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g;	Wartość energetyczna: 2148.77 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 84.16 g; Węglowodany ogółem: 251.26 g;	Wartość energetyczna: 2725.75 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g;	Wartość energetyczna: 2724.36 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 88.55 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g;	Wartość energetyczna: 2225.57 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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		
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie/II śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		II ŚN	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica 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>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica 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>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )	
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 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>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 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>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g
			Wartość energetyczna: 2252.78 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g;	Wartość energetyczna: 2261.84 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 51.05 g; Węglowodany ogółem: 334.74 g;	Wartość energetyczna: 2010.06 kcal; Białko ogółem: 133.46 g; Tłuszcz: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 262.52 g;	Wartość energetyczna: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 137.15 g; Tłuszcz: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g;	Wartość energetyczna: 2474.87 kcal; Białko ogółem: 134.15 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g;	Wartość energetyczna: 2053.60 kcal; Białko ogółem: 136.58 g; Tłuszcz: 61.05 g; Węglowodany ogółem: 265.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-07 wtorek	Sniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> )			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolacja/posiek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 50 g
	Wartość energetyczna: 2042.42 kcal; Białko ogółem: 54.87 g; Tłuszcz: 53.61 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g;	Wartość energetyczna: 1756.06 kcal; Białko ogółem: 49.21 g; Tłuszcz: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 311.07 g;	Wartość energetyczna: 2125.94 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g;	Wartość energetyczna: 2194.55 kcal; Białko ogółem: 54.92 g; Tłuszcz: 53.61 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g;	Wartość energetyczna: 1908.20 kcal; Białko ogółem: 49.27 g; Tłuszcz: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g;	Wartość energetyczna: 2224.88 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-08 środa	Śniadanie/II śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osionce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osionce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u> )
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g ( <u>MLE, S02,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g ( <u>MLE, S02,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g ( <u>MLE, S02,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Galaretką o smaku truskawkowym 200 g		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2050.54 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 50.29 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g;	Wartość energetyczna: 2149.61 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 57.47 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g;	Wartość energetyczna: 1859.14 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 49.34 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g;	Wartość energetyczna: 2180.87 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 50.29 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g;	Wartość energetyczna: 2279.94 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 57.47 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g;	Wartość energetyczna: 1935.94 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 50.28 g; Węglowodany ogółem: 311.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	
		II ŚN		Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )			Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
2026-04-09 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
		PD			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2026-04-09 czwartek	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	
			Wartość energetyczna: 2019.43 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 57.76 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g;	Wartość energetyczna: 1846.11 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g;	Wartość energetyczna: 2006.90 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g;	Wartość energetyczna: 2103.43 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 57.76 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g;	Wartość energetyczna: 1930.11 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 310.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-10 piątek	Śniadanie/II śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )
2026-04-10 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2026-04-10 piątek	Kolacja/posiłek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2345.53 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g;	Wartość energetyczna: 2357.26 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 371.25 g;	Wartość energetyczna: 1865.93 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 255.63 g;	Wartość energetyczna: 2497.66 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 406.44 g;	Wartość energetyczna: 2509.39 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 409.28 g;	Wartość energetyczna: 1964.86 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g;

		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
2026-04-11 sobota	Śniadanie/II śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja/posiłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 1948.40 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 56.69 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g;	Wartość energetyczna: 1904.75 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g;	Wartość energetyczna: 2014.43 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g;	Wartość energetyczna: 2080.40 kcal; Białko ogółem: 68.74 g; Tłuszcz: 59.99 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g;	Wartość energetyczna: 2036.75 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 53.99 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g;	Wartość energetyczna: 2104.43 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 66.94 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-12 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> )	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>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Sałatka 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 Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> )	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>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Sałatka 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 Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka 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>GLU PSZ</u> )			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
2026-04-12 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 2 [Por] x 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
2026-04-12 niedziela	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</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> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Sałata zielona 20 g	
			Wartość energetyczna: 2265.29 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz: 58.16 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g;	Wartość energetyczna: 2114.89 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 53.75 g; Węglowodany ogółem: 299.64 g;	Wartość energetyczna: 2109.39 kcal; Białko ogółem: 134.14 g; Tłuszcz: 71.12 g; Węglowodany ogółem: 259.53 g;	Wartość energetyczna: 2501.79 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g;	Wartość energetyczna: 2351.39 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 63.75 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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