

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)			Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN				Pomarańcza 1 szt. 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g (<u>MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem drobnio tartą 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2453.65 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 399.99 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sód: 2981.59 mg;	Wartość energetyczna: 2241.10 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 389.69 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sód: 1989.24 mg;	Wartość energetyczna: 2399.90 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sód: 3293.48 mg;	Wartość energetyczna: 2624.15 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 428.24 g; W tym cukry: 111.53 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sód: 3370.69 mg;				Wartość energetyczna: 2330.50 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 384.24 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 2968.84 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II ŚN			Wafle ryżowe 30 g			
2026-03-10 wtorek	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
		Wartość energetyczna: 2351.84 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 58.84 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sód: 4105.28 mg;	Wartość energetyczna: 2183.15 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 2571.28 mg;	Wartość energetyczna: 2015.57 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sód: 3617.91 mg;	Wartość energetyczna: 2653.34 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sód: 4523.28 mg;			Wartość energetyczna: 2381.84 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 4107.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna
2026-03-11 środa	II SN	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
					Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
2026-03-11 środa	Obiad	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
2026-03-11 środa	PN	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2267.30 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sód: 3410.14 mg;	Wartość energetyczna: 2352.17 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sód: 2759.00 mg;	Wartość energetyczna: 2052.91 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sód: 3056.40 mg;	Wartość energetyczna: 2475.80 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 403.26 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sód: 3470.64 mg;	Wartość energetyczna: 2213.53 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 371.27 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 3327.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)				Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II SN			Mandarynka 1 szt				
2026-03-12 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop * 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
		Wartość energetyczna: 2305.33 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 347.07 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sód: 3934.60 mg;	Wartość energetyczna: 2228.81 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sód: 2958.26 mg;	Wartość energetyczna: 2023.91 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 33.69 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 3960.03 mg;	Wartość energetyczna: 2528.33 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 4133.60 mg;			Wartość energetyczna: 2190.62 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 3911.67 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)				
		II SN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						
2026-03-13 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)								
	Wartość energetyczna: 2374.79 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 3013.45 mg;	Wartość energetyczna: 2439.05 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sód: 2210.33 mg;	Wartość energetyczna: 2014.90 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sód: 3038.81 mg;	Wartość energetyczna: 2545.54 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 373.84 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sód: 3395.05 mg;			Wartość energetyczna: 2332.18 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sód: 2135.05 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g				
		Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g							
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobnio tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2581.38 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sód: 4296.62 mg;	Wartość energetyczna: 2435.68 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 2856.52 mg;	Wartość energetyczna: 2386.60 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sód: 3984.52 mg;	Wartość energetyczna: 2840.88 kcal; Białko ogółem: 141.33 g; Tłuszcz: 91.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 382.89 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sód: 4738.62 mg;				Wartość energetyczna: 2581.38 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sód: 4296.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- ZSPG D01 Podstawowa	CH- ZSPG D02 Łatwostrawna	CH- ZSPG D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- ZSPG C01 I trymestr	CH- ZSPG C01 II trymestr	CH- ZSPG C01 III trymestr	CH- ZSPG C01 W laktacji	CH- ZSPG Onkologiczna	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)				
		II SN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)						
2026-03-15 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml				
		PD							Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
2026-03-15 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2078.45 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sód: 3600.37 mg;	Wartość energetyczna: 2205.29 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sód: 2461.46 mg;	Wartość energetyczna: 1889.62 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 283.79 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 3811.57 mg;	Wartość energetyczna: 2286.05 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 3667.32 mg;	Wartość energetyczna: 2362.05 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 378.93 g; W tym cukry: 108.34 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sód: 3691.32 mg;	Wartość energetyczna: 2078.45 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sód: 3600.37 mg;			

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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