

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 240 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml
	PD							Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)			Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2400.60 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 360.84 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2229.81 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 305.48 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2275.27 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1711.71 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 228.62 g; W tym cukry: 29.37 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2626.04 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 98.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 319.80 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2030.37 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2558.67 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 367.01 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.99 g;

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 75 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 200 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 200 ml	
	PD								Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g				Salata zielona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
	Wartość energetyczna: 2452.13 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2251.70 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2143.47 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1917.83 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 233.32 g; W tym cukry: 23.58 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2623.16 kcal; Białko ogółem: 149.49 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1981.95 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 21.31 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2544.27 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 138.56 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 5.51 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-04 środa	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	Grysiowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysiowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysiowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Grysiowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 240 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysiowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysiowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysiowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml
	PD							Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 120 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rzepa biała 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2236.00 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2024.42 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1959.62 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 298.55 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1868.57 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 222.50 g; W tym cukry: 27.03 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2448.42 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1857.32 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 28.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2417.67 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 376.74 g; W tym cukry: 157.15 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt				Salata zielona 20 g 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 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2300.97 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 1978.26 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 319.46 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 1903.46 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 40.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 1779.50 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2549.69 kcal; Białko ogółem: 128.74 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2152.26 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2332.41 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 364.77 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 5.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 75 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	
	II SN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Mandarynka 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 330 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml		
	PD								Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 30 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2600.94 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 391.13 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2390.40 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2251.85 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2034.11 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 245.12 g; W tym cukry: 35.23 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2697.83 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2004.35 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 24.65 g; Kw. tł. nasy.: 4.90 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2703.57 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; W tym cukry: 156.79 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 5.04 g;	

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 100 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ketchup 20 g (<u>SEL</u> ,) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Papryka świeża 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>)
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)			Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 300 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salata zielona 20 g Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)		
		Wartość energetyczna: 3094.44 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 126.65 g; Kw. tł. nasy.: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 394.75 g; W tym cukry: 99.79 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2498.59 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2423.79 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 1928.60 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 236.39 g; W tym cukry: 23.17 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2880.88 kcal; Białko ogółem: 139.48 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; W tym cukry: 125.00 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2020.02 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 34.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 333.04 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2664.59 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; W tym cukry: 128.39 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Bulion warzywny z makaronem nitką* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml
	PD							Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 30 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Salata zielona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 30 g
PN		Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Pomidor 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Pomidor 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2737.85 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 102.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2322.91 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 277.61 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2248.11 kcal; Białko ogółem: 127.14 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 277.54 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2195.73 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 90.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 234.22 g; W tym cukry: 31.34 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2496.91 kcal; Białko ogółem: 133.51 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2092.61 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2643.02 kcal; Białko ogółem: 137.68 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 6.54 g;

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudż.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadane	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 240 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml		
	PD							Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Papryka świeża 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2562.93 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 413.02 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2400.14 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 398.63 g; W tym cukry: 118.81 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2335.34 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 406.46 g; W tym cukry: 133.75 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2229.92 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 30.74 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 3089.83 kcal; Białko ogółem: 135.81 g; Tłuszcz: 101.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 420.54 g; W tym cukry: 121.85 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2212.49 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2702.89 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 440.06 g; W tym cukry: 146.06 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 5.18 g;	

CH- KK D01 Podstawowa		CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str. ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD						Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 80 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
PN	Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Salata zielona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
Wartość energetyczna: 2515.34 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 9.25 g;							
Wartość energetyczna: 1999.95 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 283.05 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 4.66 g;							
Wartość energetyczna: 1904.44 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 5.75 g;							
Wartość energetyczna: 1824.08 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 215.20 g; W tym cukry: 21.62 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.06 g;							
Wartość energetyczna: 2293.45 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.32 g;							
Wartość energetyczna: 1782.18 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 19.79 g; Kw. tł. nasy.: 6.60 g; Węglowodany ogółem: 310.75 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 8.05 g;							
Wartość energetyczna: 2277.45 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 320.00 g; W tym cukry: 98.88 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 4.82 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-11 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
PN		Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Salata zielona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g	Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2799.98 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 93.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 404.31 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2708.13 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2449.83 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 108.35 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2097.31 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 33.64 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 3089.93 kcal; Białko ogółem: 140.93 g; Tłuszcz: 104.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 408.84 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2178.80 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 36.36 g; Kw. tł. nasy.: 6.08 g; Węglowodany ogółem: 382.15 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2837.79 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 436.82 g; W tym cukry: 168.93 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 5.31 g;

CH- KK D01 Podstawowa		CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN				Mandarynka 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	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* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* z/c 200 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* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 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* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* b/c 200 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* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szyunka wieprzowa duszona 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Bulion drobiowo-warzywny* 400 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 200 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* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml
	PD						Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt			Ogórek kiszony 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2580.52 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 376.48 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2224.60 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2149.80 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1971.25 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 265.82 g; W tym cukry: 31.18 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2583.08 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1934.46 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 33.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.67 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2527.10 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 15.33 g; Sól: 5.25 g;

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 240 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 240 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD							Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2559.60 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2369.55 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2232.66 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2099.58 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 255.96 g; W tym cukry: 35.25 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2859.57 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 116.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1986.08 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; W tym cukry: 52.79 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2775.22 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 146.87 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 5.30 g;

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>)	
	II SN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Salata zielona z olejem 60 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml		
	PD								Mus z jabłek prażonych 250 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu razowego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu razowego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				Papryka świeża 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2430.04 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 368.18 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2251.13 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2176.33 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2053.92 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 268.02 g; W tym cukry: 26.96 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2628.91 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2077.91 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 33.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2655.63 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 414.51 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.98 g;		

		CH- KK D01 Podstawowa	CH- KK D02 Łatwo strawna	CH- KK Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK D07 Bogatobiałkowa	CH- KK D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- KK P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Rzodkiew biała 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD							Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 30 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jablkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Salata zielona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 30 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 30 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2634.16 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2017.81 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 299.69 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1943.01 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1735.35 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 223.86 g; W tym cukry: 25.61 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2358.17 kcal; Białko ogółem: 138.76 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2236.11 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2351.56 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 6.13 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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