

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kapusta biała gotowana 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2498.08 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 384.86 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sód: 4031.83 mg;	Wartość energetyczna: 2369.67 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sód: 3299.91 mg;	Wartość energetyczna: 2189.04 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sód: 3759.53 mg;	Wartość energetyczna: 2650.17 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 395.02 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 3362.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosz) z koperkiem 30 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosz) z koperkiem 30 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosz) z koperkiem 30 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosz) z koperkiem 30 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 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* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 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* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mandarynka 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2514.77 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sód: 4334.34 mg;	Wartość energetyczna: 2259.54 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sód: 3643.65 mg;	Wartość energetyczna: 2111.04 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sód: 3751.52 mg;	Wartość energetyczna: 2604.59 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 434.20 g; W tym cukry: 148.79 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sód: 3712.15 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 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 porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńa z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 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 porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńa z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidor 50 g			
		Wartość energetyczna: 2496.32 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sód: 3675.22 mg;	Wartość energetyczna: 2506.29 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 391.84 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sód: 3649.18 mg;	Wartość energetyczna: 2215.90 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sód: 3718.75 mg;	Wartość energetyczna: 2823.29 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 457.29 g; W tym cukry: 155.29 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sód: 3721.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka z pomidora i papryki z fasolą 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka z pomidora i papryki z fasolą 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2700.31 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 418.22 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sód: 3928.17 mg;	Wartość energetyczna: 2283.22 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sód: 2476.26 mg;	Wartość energetyczna: 2227.02 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sód: 3620.96 mg;	Wartość energetyczna: 2472.32 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 434.86 g; W tym cukry: 135.42 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 2495.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Pyzy z mięsem* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sos pieczarkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 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 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Papryka świeża 50 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Pomidor 50 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Papryka świeża 50 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2497.75 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 390.96 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 3706.12 mg;	Wartość energetyczna: 2414.09 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2664.81 mg;	Wartość energetyczna: 2262.74 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 360.93 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sód: 3774.30 mg;	Wartość energetyczna: 2680.09 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 462.84 g; W tym cukry: 134.27 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 2670.81 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. JAJ. RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Słupki z marchewki 50 g	Wafle ryżowe 30 g Marchew gotowana z olejem 50 g	Wafle ryżowe 30 g Słupki z marchewki 50 g	Wafle ryżowe 30 g Marchew gotowana z olejem 50 g
		Wartość energetyczna: 2550.52 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sód: 3026.21 mg;	Wartość energetyczna: 2587.11 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 387.14 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sód: 1870.04 mg;	Wartość energetyczna: 2374.62 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sód: 2268.19 mg;	Wartość energetyczna: 2871.11 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 443.44 g; W tym cukry: 133.20 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 1966.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2875.24 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 429.96 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sód: 3689.14 mg;	Wartość energetyczna: 2627.27 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 404.77 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sód: 2726.81 mg;	Wartość energetyczna: 2478.82 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sód: 3739.38 mg;	Wartość energetyczna: 2935.37 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 480.29 g; W tym cukry: 146.75 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 2744.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biszkopcy b/c 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Biszkopcy b/c 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopcy b/c 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2885.77 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; W tym cukry: 100.86 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 4463.35 mg;	Wartość energetyczna: 2806.95 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sód: 3907.74 mg;	Wartość energetyczna: 2643.80 kcal; Białko ogółem: 140.68 g; Tłuszcz: 92.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sód: 4232.24 mg;	Wartość energetyczna: 2999.70 kcal; Białko ogółem: 144.93 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 416.08 g; W tym cukry: 111.62 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sód: 3910.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z serem z masłem* 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z serem z masłem* 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z serem z masłem* 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Papryka świeża 50 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 50 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Papryka świeża 50 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 50 g
		Wartość energetyczna: 2815.32 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 450.62 g; W tym cukry: 120.13 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sód: 2745.07 mg;	Wartość energetyczna: 2634.18 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 421.52 g; W tym cukry: 111.82 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sód: 2195.68 mg;	Wartość energetyczna: 2615.67 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 49.90 g; Sód: 3151.20 mg;	Wartość energetyczna: 2957.18 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 488.00 g; W tym cukry: 163.57 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 2278.68 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z grysiem dieta* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z grysiem dieta* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 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 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 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 ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka 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 ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 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 ekspresowa b/c 250 ml	Bułka 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 ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pomidorki koktajlowe 60 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g
		Wartość energetyczna: 2596.36 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 403.10 g; W tym cukry: 111.67 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sód: 2628.57 mg;	Wartość energetyczna: 2381.85 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 392.35 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sód: 2029.07 mg;	Wartość energetyczna: 2041.89 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sód: 3749.38 mg;	Wartość energetyczna: 2546.85 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 419.80 g; W tym cukry: 135.52 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sód: 2126.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mandarynka 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2450.40 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 4122.02 mg;	Wartość energetyczna: 2440.22 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 387.32 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 3063.97 mg;	Wartość energetyczna: 2256.85 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sód: 3440.27 mg;	Wartość energetyczna: 2629.32 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 433.99 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 3083.07 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u> , <u>GLU JECZ₁</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u> , <u>GLU JECZ₁</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u> , <u>GLU JECZ₁</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u> , <u>GLU JECZ₁</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE₁</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Makaron Spaghetti 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Makaron Spaghetti 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Makaron Spaghetti 250 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Słupki z marchewki 50 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 50 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>) Słupki z marchewki 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 50 g
		Wartość energetyczna: 2530.77 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 395.14 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 3588.92 mg;	Wartość energetyczna: 2376.59 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sód: 3075.12 mg;	Wartość energetyczna: 2354.62 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sód: 3376.27 mg;	Wartość energetyczna: 2721.64 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 448.22 g; W tym cukry: 144.27 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 3143.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Mandarynka 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2667.24 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 400.26 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 2933.62 mg;	Wartość energetyczna: 2542.49 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 389.92 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sód: 2088.39 mg;	Wartość energetyczna: 2233.88 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sód: 2495.99 mg;	Wartość energetyczna: 2850.59 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 465.44 g; W tym cukry: 151.53 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 2106.49 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z olejem 60 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2605.09 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 418.56 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 3526.95 mg;	Wartość energetyczna: 2533.97 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 425.31 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 2259.01 mg;	Wartość energetyczna: 2335.30 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sód: 3123.78 mg;	Wartość energetyczna: 2733.47 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 447.96 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sód: 2278.01 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2568.02 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sód: 3641.30 mg;	Wartość energetyczna: 2457.48 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 3018.63 mg;	Wartość energetyczna: 2294.48 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sód: 3369.00 mg;	Wartość energetyczna: 2802.53 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 430.92 g; W tym cukry: 139.66 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 3087.13 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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