

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

|                         |           | CH- GCZD Podstawowa   | CH- GCZD Łatwo strawna  | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CH- GCZD Małego dziecka  |
|-------------------------|-----------|---|---|---|--|
| 2026-02-02 poniedziałek | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz szczeciński 30 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz szczeciński 30 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml                                   |
|                         | II ŚN     |   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )  |  |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet z jaj 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pieczarkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Mandarynka 150 g   | Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g   | Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Jajko gotowane kl L 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sos pieczarkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Mandarynka 150 g   | Brokułowa z ryżem * 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 60 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g |
|                         | PD        | Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )  |   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )   | Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml                           | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   |

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

|                   | CH- GCZD Podstawowa | CH- GCZD Łatwo strawna   | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CH- GCZD Małego dziecka  |  |
|-------------------|---------------------|--|---|--|--|
| 2026-02-03 wtorek | <b>Śniadanie</b>    | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Kakao z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE,</u> )               | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml                               | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Kakao z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE,</u> ) |
|                   | <b>II ŚN</b>        |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )   |  |  |
|                   | <b>Obiad</b>        | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos śmietanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml     | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos śmietanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos śmietanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Sos śmietanowy 60 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Dyńia z wody - puree 100 g<br>Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml                            |
|                   | <b>PD</b>           | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt  |   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )   | Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt  |
|                   | <b>Kolacja</b>      | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   |

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

|                  |           | CH- GCZD Podstawowa  | CH- GCZD Łatwo strawna  | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CH- GCZD Małego dziecka  |
|------------------|-----------|--|---|--|--|
| 2026-02-04 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SÉL, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SÉL, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SÉL, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SÉL, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml |
|                  | II ŚN     |  |   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI.</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u> )  |  |
|                  | Obiad     | Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Podudzie z kurczaka pieczone 120 g<br>Salatka szwedzka z olejem 150 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g  | Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 120 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml<br>Banan 150 g  | Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Podudzie z kurczaka pieczone 120 g<br>Salatka szwedzka z olejem 200 g ( <u>GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g  | Grysikowa * 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 60 g<br>Sos koperkowy * 60 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml<br>Banan 150 g  |
|                  | PD        | Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u> )  |   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u> )  | Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u> )  |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidora i papryki z fasolą 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidora i papryki z fasolą 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   |

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

|                     |           | CH- GCZD Podstawowa  | CH- GCZD Łatwo strawna  | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CH- GCZD Małego dziecka  |
|---------------------|-----------|--|---|---|--|
| 2026-02-05 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g                                 | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g |
|                     | II ŚN     |  |   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u> )  |  |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pieczarkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera drobno tartą 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ziemniaczana * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i selera drobno tartą 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  |
|                     | PD        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   |   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u> )  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   |
|                     | Kolacja   | Ogórek świeży 80 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   | Salata zielona 20 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml  | Ogórek świeży 100 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Salata zielona 20 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml  |

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

|                   |   | CH- GCZD Podstawowa   | CH- GCZD Łatwo strawna   | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CH- GCZD Małego dziecka   |
|-------------------|---|---|--|--|---|
| 2026-02-06 piątek | Śniadanie   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Kakao z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE,</u> )   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Kakao z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE,</u> ) |
|                   | II ŚN   |   |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )   |   |
|                   | Obiad   | Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Mandarynka 150 g  | Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Szpinaż gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                    | Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Mandarynka 150 g                  | Dyniowa z makaronem* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g               |
|                   | PD  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml |   |

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

|                   |           | CH- GCZD Podstawowa   | CH- GCZD Łatwo strawna   | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CH- GCZD Małego dziecka   |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|
| 2026-02-07 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml                  | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                      | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml |
|                   | II ŚN     |   |  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <b>OZI,</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</b> )  |   |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ,</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ,</b> )<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  |
|                   | PD        | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt   |  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <b>OZI,</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</b> )   | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g<br>Salatka z soczewicy,pomidora i sałaty 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml                     | Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 80 g<br>Salatka z soczewicy,pomidora i sałaty 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                   | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml                     |

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

|                      | CH- GCZD Podstawowa   | CH- GCZD Łatwo strawna  | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CH- GCZD Małego dziecka   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 2026-02-08 niedziela | Śniadanie   | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Papryka świeża 80 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Salata zielona 20 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> | <p>Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Papryka świeża 100 g<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>  | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Salata zielona 20 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> |
|                      | II ŚN   |   | <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)<br/>                     Krem z orzechów ziemnych 10 g (<u>OZI.</u>)<br/>                     Czekolada gorzka 64% kakao 10 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>)</p>  |   |   |
|                      | Obiad   | <p>Jabłko 150 g<br/>                     Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br/>                     Udko pieczone 1 szt. 210 g<br/>                     Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g<br/>                     Kompot z aronii* z/c 250 ml</p>   | <p>Jabłko 150 g<br/>                     Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br/>                     Udko gotowane 1szt. 210 g<br/>                     Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Brokuł gotowany* 150 g<br/>                     Kompot z aronii* z/c 250 ml</p>  | <p>Jabłko 150 g<br/>                     Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Udko pieczone 1 szt. 210 g<br/>                     Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br/>                     Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> | <p>Jabłko 150 g<br/>                     Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Udko gotowane 1szt. 210 g<br/>                     Sos koperkowy * 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br/>                     Brokuł gotowany* 100 g<br/>                     Kompot z aronii* z/c 250 ml</p>                          |
|                      | PD  | <p>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>  |   | <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Krem z orzechów ziemnych 10 g (<u>OZI.</u>)<br/>                     Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>                     Czekolada gorzka 64% kakao 10 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>)</p>  | <p>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>  |
| Kolacja              | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml</p>  | <p>Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)<br/>                     Pomidor 100 g<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>   | <p>Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>                     Pomidor 50 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml</p>  |   |

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

|                         |           | CH- GCZD Podstawowa  | CH- GCZD Łatwo strawna   | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CH- GCZD Małego dziecka   |
|-------------------------|-----------|--|--|--|---|
| 2026-02-09 poniedziałek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml |
|                         | II ŚN     |  |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )   |   |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g   | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml<br>Banan 150 g  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 120 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g | Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml<br>Banan 150 g  |
|                         | PD        | Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u> )  |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )  | Herbatniki Be Be 16g 2 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u> )   |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   |

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

|                   |           | CH- GCZD Podstawowa   | CH- GCZD Łatwo strawna   | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CH- GCZD Małego dziecka   |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|
| 2026-02-10 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Kakao z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE.</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml         | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                     | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Kakao z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE.</u> ) |
|                   | II ŚN     |   |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI.</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u> )   |   |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z grysikiem dieta* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Jarzynowa z grysikiem dieta* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Jarzynowa z grysikiem dieta* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jarzynowa z grysikiem dieta* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 60 g<br>Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  |
|                   | PD        | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt   |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI.</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u> )        | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   |

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

|                  |           | CH- GCZD Podstawowa   | CH- GCZD Łatwo strawna  | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CH- GCZD Małego dziecka  |
|------------------|-----------|---|---|--|--|
| 2026-02-11 środa | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz szczeciński 30 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz szczeciński 30 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                         | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml |
|                  | II ŚN     |   |   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )  |  |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Pulpet wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  | Ziemniaczana * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  | Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Pulpet wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g | Ziemniaczana * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Pulpet wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy * 60 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g     |
|                  | PD        | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )  | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml  | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 80 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml  |

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

|                     |           | CH- GCZD Podstawowa  | CH- GCZD Łatwo strawna   | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CH- GCZD Małego dziecka   |
|---------------------|-----------|--|--|--|---|
| 2026-02-12 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) |
|                     | II ŚN     |  |  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> )  |   |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                               | Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml   |
|                     | PD        | Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> ) | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )  |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   |

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

|                   |  | CH- GCZD Podstawowa  | CH- GCZD Łatwo strawna   | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CH- GCZD Małego dziecka   |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| 2026-02-13 piątek | Śniadanie  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Kakao z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE,</u> )  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Kakao z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE,</u> ) |
|                   | II ŚN  |  |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> ) |   |
|                   | Obiad  | Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g   | Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g   | Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                | Krupnik jęczmienny* 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Banan 150 g  |
|                   | PD   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml              |   |

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

|                   |           | CH- GCZD Podstawowa  | CH- GCZD Łatwo strawna  | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CH- GCZD Małego dziecka  |
|-------------------|-----------|--|---|---|--|
| 2026-02-14 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml |
|                   | II ŚN     |  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI.</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u> )  |  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos własny* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                           | Koperkowa z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  |
|                   | PD        | Pomarańcza 150 g   | Jabłko 150 g  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u> )  | Jabłko 150 g   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml   |

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

|                      | CH- GCZD Podstawowa | CH- GCZD Łatwo strawna   | CH- GCZD Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CH- GCZD Małego dziecka   |   |
|----------------------|---------------------|--|---|---|---|
| 2026-02-15 niedziela | Śniadanie           | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                  | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                           | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                           |
|                      | II ŚN               |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u> )   |   |   |
|                      | Obiad               | Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  | Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  | Pomidorowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g  | Pomidorowa z zacierką * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 60 g<br>Sos własny* 60 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Jabłko 150 g   |
|                      | PD                  | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Krem z orzechów ziemnych 10 g ( <u>OZI.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Czekolada gorzka 64% kakao 10 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u> )   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                      | Kolacja             | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml | Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c. 250 ml |

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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