

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
	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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z twaróżkiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2072.36 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2186.83 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2018.13 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2205.34 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; W tym cukry: 75.17 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2237.67 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 6.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek b.soli 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL.) Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL.) Sałata strzępiasta czerwona 10 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2497.30 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2368.93 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2284.38 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; W tym cukry: 40.40 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2365.62 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2415.38 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 40.40 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-12-10 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2409.02 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2256.18 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2123.48 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; W tym cukry: 30.30 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2296.11 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 4.92 g;
		Wartość energetyczna: 2275.88 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 43.23 g; Sól: 6.92 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl./bezsolna
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (bez soli) (bez koncentratu) 300 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (bez soli) (bez koncentratu) 300 g Surówka z marchwi i selera (bez soli) drobno tartą 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (bez soli) 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2579.44 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 418.31 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 393.00 g; W tym cukry: 104.86 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2320.03 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 354.72 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 48.05 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2462.07 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2261.13 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj (bez soli) 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB,) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB,) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Mandarynka 1 szt Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2368.47 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2390.21 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 124.97 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2194.56 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2472.40 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 383.14 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2251.15 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2547.77 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 385.53 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2320.49 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 349.81 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2372.22 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2383.47 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2476.45 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 351.38 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 7.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata strzępiasta zielona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (MLE) Sałata strzępiasta zielona 20 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salamy kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 20 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2538.13 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 106.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 292.24 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2383.59 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 296.47 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2610.66 kcal; Białko ogółem: 141.79 g; Tłuszcz: 101.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 303.31 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2386.81 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 293.61 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2481.85 kcal; Białko ogółem: 143.16 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 290.69 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Sałata lodowa 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem drobnio tartą 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Kłopsik wieprzowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem drobnio tartą (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2315.54 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2314.28 kcal; Białko ogółem: 68.69 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 410.92 g; W tym cukry: 135.89 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2398.70 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 49.85 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2119.26 kcal; Białko ogółem: 66.73 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2377.80 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 331.17 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 44.15 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Bulion warzywny z grysiem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Bulion warzywny z grysiem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g
	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 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/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 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
		Wartość energetyczna: 2331.69 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2065.54 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2296.59 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; W tym cukry: 33.06 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2089.94 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 284.03 g; W tym cukry: 30.92 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-12-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* (bez soli) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* (bez soli) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta (bez soli) 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	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 trójkąt 17,5 g 3 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana 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 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g
		Wartość energetyczna: 2411.60 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2488.16 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 375.49 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2355.90 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; W tym cukry: 30.33 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2272.98 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2300.48 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 100 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty bez soli 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () (bez soli) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek (bez soli) 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g
	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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana 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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2468.24 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2324.95 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2167.56 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; W tym cukry: 35.70 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2276.93 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2244.71 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 294.29 g; W tym cukry: 25.98 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL,</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj (bez soli) 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2431.96 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2474.42 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 112.18 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2322.20 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 279.19 g; W tym cukry: 34.31 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2463.80 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 108.11 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2499.39 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 7.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) bez soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2214.27 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 350.44 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2169.47 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2287.27 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 44.98 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2065.32 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2157.98 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2124.08 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2116.10 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2229.27 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2076.36 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 294.07 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 2119.69 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 6.01 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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