

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-21 poniedziałek	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> ,) Pasztet rybno- warzywny (łosos) 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>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</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>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> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>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</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>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> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>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</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>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 świeży 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</u> , <u>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 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 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 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 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 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 twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2137.34 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 314.44 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2162.13 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2014.23 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2180.64 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2229.77 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 Kalarepa 100 g 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: 2503.65 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 377.99 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2367.28 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2292.38 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2363.97 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2384.57 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-23 środa	Śniadanie	Płatki 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>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki 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 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki 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 50 g (<u>SOJ, MLE.</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 50 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) 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* 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>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) 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>) Sałatka wiosenna 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 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>) Sałatka wiosenna 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 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>) Ogórek kiszony 30 g	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: 2506.77 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 9.31 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: 2124.88 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 19.66 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 8.70 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: 2178.38 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Zacierka 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 twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 150 ml (MLE,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (MLE,)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) 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 (MLE,)	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) 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 (MLE,)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) 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 z olejem (bez soli) drobno tarta 200 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Kalarepa 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Kalarepa 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) 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,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE,) 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,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* (bez soli) 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PZ	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2707.69 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; W tym cukry: 103.56 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 7.79 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: 2453.52 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 48.73 g; Sól: 8.56 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: 2394.62 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 46.15 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-25 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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 Arbuz 150 g
	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.) Arbuz 150 g Rozszponka 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 Arbuz 150 g Rozszponka 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 Rozszponka 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 Arbuz 150 g Rozszponka 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 Rozszponka 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: 2375.04 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2255.68 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2209.13 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2337.87 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 108.23 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2232.82 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-26 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 ze szczypiorkiem 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 ze szczypiorkiem (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 wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</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 wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</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 wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</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 wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</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 wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Kalarepa 100 g 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: 2368.94 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 43.06 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: 2442.36 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 42.50 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-27 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Kapusta biała młoda z koperkiem gotowana 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) Kapusta biała młoda z koperkiem gotowana 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 świeży 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) Salami 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 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 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 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 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: 2440.09 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 290.12 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.27 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: 2516.62 kcal; Białko ogółem: 142.17 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 8.12 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;

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,