

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 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) Serek homo. naturalny 60 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) Serek homo. naturalny 60 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 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) Serek homo. naturalny 60 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 Nektarynka 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 tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Nektarynka 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 tarta (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Kalarepa 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Kalarepa 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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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: 2364.67 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 133.07 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2224.43 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; W tym cukry: 163.78 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2331.89 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 46.60 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2029.41 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 43.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 122.51 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 2310.99 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-29 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 produkt drobiowy grubo rozdrobniony 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 produkt drobiowy grubo rozdrobniony 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 produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	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 Sopotcka 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 Sopotcka 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: 2280.41 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 300.48 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2061.83 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2245.31 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; W tym cukry: 32.65 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2086.23 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2223.34 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 284.56 g; W tym cukry: 30.92 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 6.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-30 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 szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g 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 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 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 świeży 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 produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
		Wartość energetyczna: 2440.57 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2416.65 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2356.05 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 30.96 g; Błonnik pok.: 43.45 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2201.47 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2226.75 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-31 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>) 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>) Paszтет 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>) 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 Roszponka 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>) 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>) 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>) Sałata 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>) 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>) Sałata zielona 20 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 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 wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata 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. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Sałata 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: 2450.88 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2307.59 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2150.20 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; W tym cukry: 35.97 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2259.57 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2227.35 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 294.29 g; W tym cukry: 26.25 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 7.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprysw. węgl/bezsolna
2025-08-01 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 Pomidor 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 Sałata zielona 20 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 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: 2442.39 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.83 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: 2313.56 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 284.04 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 9.06 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: 2476.59 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 36.37 g; Błonnik pok.: 45.56 g; Sól: 7.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Kalarepa 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>) Kalarepa 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, SOJ, SEL,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR,</u>) 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, SOJ, SEL,</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, SOJ, SEL,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR,</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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczycwo 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>)	Pieczycwo 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: 2198.84 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2153.04 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2276.02 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2046.24 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2143.08 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-03 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>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</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>) 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>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) 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>) Papryka świeża 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>) Papryka świeża 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>) Ogórek świeży 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>) Ogórek kiszony 30 g	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: 2098.58 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 7.25 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: 2217.94 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.78 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: 2109.12 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 6.03 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,