

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt 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 Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Płatki pszenne 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z indyka (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g	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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	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>) Sałata zielona 20 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2432.51 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2388.36 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2330.86 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2332.15 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2321.56 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; W tym cukry: 40.68 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-09-30 wtorek	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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 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 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 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>) Wafle ryżowe 20 g	Wafle 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>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 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: 2305.71 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 99.43 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2295.23 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2312.55 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2334.58 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2341.56 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 60 g (RYB, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 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) 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 b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozsponka 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozsponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Rozsponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (GLU PSZ, SEL) Rozsponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE) Rozsponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2013.83 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2113.95 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2102.41 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2068.46 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2044.99 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-02 czwartek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb Graham 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 b/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Śliwka szt 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<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 a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2153.76 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2674.38 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 92.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2250.28 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 35.75 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2689.58 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2274.07 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; W tym cukry: 43.74 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-03 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 Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) 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 z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Maślanka 150 ml (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g	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 Maślanka 150 ml (MLE,)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 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 owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	Szpinakowa z zacierką * 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 owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB,) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB,) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Rukola 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 Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2307.84 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 111.18 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2322.25 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2308.19 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2379.69 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 109.16 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2363.95 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g 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>) 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>) 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>) Pomidor 100 g 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 Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g 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>) 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>) Banan 1 szt. 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 b/c 250 ml Gruszka 1 szt. 150 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Gruszka 1 szt. 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 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 zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Ogórek świeży 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g 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 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2262.88 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2042.43 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2313.45 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 44.29 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2320.14 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2367.44 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-05 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 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	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 półtusty 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 półtusty 50 g (<u>MLE,</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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z olejem (bez soli)* 100 g Sałata zielona 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Cukinia gotowana z olejem (bez soli)* 100 g
	PN	Pieczycwo 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>)	Pieczycwo 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: 2850.45 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 111.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.68 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2766.94 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz: 92.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2634.06 kcal; Białko ogółem: 142.50 g; Tłuszcz: 104.27 g; Kw. tł. nasy.: 47.25 g; Węglowodany ogółem: 299.39 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2813.41 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2601.03 kcal; Białko ogółem: 144.53 g; Tłuszcz: 100.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-06 poniedziałek	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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 Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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>) 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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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 Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g	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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Śliwka szt 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* b.soli 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* b.soli 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* b.soli 200 g Śliwka szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1945.73 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 310.65 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2140.60 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2044.11 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2150.82 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2009.81 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 6.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata strzępiasta czerwona 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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Salata strzępiasta czerwona 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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 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 pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sznajak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Solferino z ziemniakami* 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 pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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 (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* (bez soli) 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* (bez soli) 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2645.59 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2558.19 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2371.17 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2571.77 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 2420.08 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia z wody z ziołami (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia z wody z ziołami (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	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 Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g	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 Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kalaflor gotowany (bez soli)* 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2410.79 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; W tym cukry: 109.18 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2341.77 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2401.05 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2374.91 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 119.09 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2355.91 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 200 g (SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* 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) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
		Wartość energetyczna: 2242.85 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 316.76 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2348.74 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2284.76 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2380.95 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 300.14 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 41.91 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrysw. węgl/bezsolna
2025-10-10 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 Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 1 szt 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 Twarożek b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 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 Pomidor 100 g Rukola 10 g	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 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 20 g Rukola 10 g	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 Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>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>) Pomidor 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>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: 2311.65 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 107.35 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2366.55 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 124.65 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2215.97 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2241.03 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2097.44 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 268.27 g; W tym cukry: 24.21 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-11 sobota	Śniadanie	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 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>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g 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>) 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta (brz soli) 100 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1953.75 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2023.48 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2281.14 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 49.02 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2137.70 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2406.88 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 40.48 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 7.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta biała gotowana 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta biała gotowana 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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.) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 100 g	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 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta czerwona 20 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 10 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	P.N	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 30 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
		Wartość energetyczna: 2134.32 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2115.65 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2135.94 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 302.94 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2048.83 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 2098.24 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 5.73 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,