

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2071.08 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2162.13 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2014.23 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2180.64 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2229.77 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek b.soli 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL) Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kalarepa 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE)
		Wartość energetyczna: 2503.65 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 377.99 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2367.28 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2292.38 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2363.97 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2384.57 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2506.77 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2256.18 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2124.88 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 19.66 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2296.11 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2178.38 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-21 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (bez soli) (bez koncentratu) 300 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (bez soli) (bez koncentratu) 300 g Surówka z marchwi i selera z olejem (bez soli) drobno tarta 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (bez soli) 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* (bez soli) 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PZ	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2707.69 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 420.44 g; W tym cukry: 103.56 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 393.00 g; W tym cukry: 104.86 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2453.52 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 48.73 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2462.07 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2394.62 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 46.15 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB.) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB.) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Arbuz 150 g Rozszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Rozszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Rozszponka 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2375.04 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 368.25 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2255.68 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2209.13 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2337.87 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 108.23 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2232.82 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Kalarepa 100 g Sałata zielona 10 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2547.77 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 385.53 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2320.49 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 349.81 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2368.94 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2383.47 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2442.36 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 42.50 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata strzępiasta zielona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (MLE.) Sałata strzępiasta zielona 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Kapusta biała młoda z koperkiem gotowana 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kapusta biała młoda z koperkiem gotowana 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 20 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2440.09 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 290.12 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2383.59 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 296.47 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2516.62 kcal; Białko ogółem: 142.17 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2386.81 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 293.61 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2481.85 kcal; Białko ogółem: 143.16 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 290.69 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-25 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 Pomidor 100 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 drobno tartą 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 drobno tartą (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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Kalarepa 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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: 2242.61 kcal; Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 404.71 g; W tym cukry: 163.95 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2321.25 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 46.60 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2047.59 kcal; Białko ogółem: 69.64 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 122.68 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 2300.36 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 5.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bulion warzywny z grysiem * (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (MLE.)	Bulion warzywny z grysiem * (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (MLE.)
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) 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 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-27 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>) 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 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot z aronii* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) 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 (MLE,)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty bez soli 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () (bez soli) 200 g (MLE,) Kompot z aronii* 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,) Twarożek 50 g (MLE,) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek (bez soli) 50 g (MLE,) Papryka świeża 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,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Salata zielona 10 g Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2468.24 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2324.95 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2167.56 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; W tym cukry: 35.70 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2276.93 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2244.71 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 294.29 g; W tym cukry: 25.98 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-29 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 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab 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 strzępiasta zielona 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab 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 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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: 2209.07 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2163.27 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2286.25 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2055.41 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2152.25 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-31 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,