

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-01 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 świeży 100 g Sałata zielona 10 g Pasztet 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 świeży 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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>)	Zupa wiosenna z cukinią i 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>)	Zupa wiosenna z cukinią i 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>)	Zupa wiosenna z cukinią i 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>)	Zupa wiosenna z cukinią i 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-wędlina 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-wędlina 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-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 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>) 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 20 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>) 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: 2429.20 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2377.05 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2327.55 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 44.51 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2320.84 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2310.25 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-02 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 pora, jabłka i marchewki 200 g (<u>MLE.</u>) 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 pora, jabłka i marchewki 200 g (<u>MLE.</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 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>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) 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>) Ogórek świeży 30 g	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: 2322.91 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 9.56 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: 2351.92 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-03 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Kasza kukurydziana 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>) 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 Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana 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>) 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 Salata zielona 20 g Salata strzępiasta zielona 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 Salata zielona 20 g Salata strzępiasta zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozzpinka 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozzpinka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Rozzpinka 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Rozzpinka 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Rozzpinka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 1965.60 kcal; Białko ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 303.82 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2044.84 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 306.88 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2054.18 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 8.21 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: 2064.34 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-04 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 Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka 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 Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>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 Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka 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 Salatka jarzynowa 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* (bez soli) 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Ziemiaczana * 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	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Ziemiaczana *(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	Ziemiaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata 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>) Salata zielona 10 g	Bulka 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 Salata 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bulka 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata 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 Salata zielona 10 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Pieczewo 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: 2407.77 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2770.99 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 102.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2504.29 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; W tym cukry: 35.94 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2786.19 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 102.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2391.28 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, 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 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 Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, 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 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* b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>SEL,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2275.04 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 110.85 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.19 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: 2275.39 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 8.32 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: 2331.15 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Arbuz 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 100 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>) Banan 1szt. 1 szt 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 1szt. 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 z olejem drobno tartą 200 g 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 1szt. 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 z olejem drobno tartą 200 g 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	Bulka 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	Bulka 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 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 (bulka 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: 2421.13 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 111.35 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 9.34 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: 2328.15 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2198.14 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2367.14 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-07 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 JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Masłanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Sałata zielona 10 g
	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, SO2.</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, SO2.</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 wielowarzywny 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, SO2.</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 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>) 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	Bulka 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	Bulka 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>)	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 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-08 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 świeży 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 świeży 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 Arbuz 150 g	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 Arbuz 150 g	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 Arbuz 150 g	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>) Arbuz 150 g 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 Arbuz 150 g 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,parzonyw 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,parzonyw 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 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 z olejem (bez soli) 100 g
	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: 2032.33 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2173.60 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 109.28 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2130.71 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2183.82 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2099.78 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 303.82 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-09 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Sałata 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 Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta czerwona 10 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 kalarepki, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g 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>) Szpinak 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 kalarepki, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g 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 kalarepki, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta (bez soli) 200 g 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 Sopocka 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 Sopocka 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>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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: ÓRZ,</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: ÓRZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2726.32 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 105.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 353.79 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2458.11 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2435.07 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 306.90 g; W tym cukry: 34.89 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2471.69 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 99.15 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2483.98 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-10 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>) Bulka 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>) Bulka 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>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/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	
	Kolejka	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	Bulka 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	Bulka 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 Kalafior gotowany (bez soli)* 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2332.09 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2313.37 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2322.34 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 317.89 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2346.51 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 2327.51 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 7.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kalarepa 100 g Salata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2239.14 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 317.29 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2345.03 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2281.05 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 311.86 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2377.24 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2205.75 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 301.95 g; W tym cukry: 49.71 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-12 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 z kapusty kiszzonej 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 z kapusty kiszzonej 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>) Poledwica Sopotcka 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>) Poledwica Sopotcka 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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: 2303.13 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 5.95 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: 2207.45 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 279.81 g; W tym cukry: 33.03 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.09 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: 2064.64 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 23.88 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-13 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 JECZ.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR.</u>) Mix салат 10 g	Bulka 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 JECZ.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 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 kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR.</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka 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 JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 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 салат 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 JECZ.</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 JECZ.</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
	Kolejca	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 Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bulka 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 Salata 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka 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 Salata 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 Salata 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.</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.</u>)
		Wartość energetyczna: 1954.75 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 7.89 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: 2279.90 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 49.12 g; Sól: 9.87 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: 2404.64 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 40.48 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bulka 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	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 zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masłanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masłanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 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 jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 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 warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 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 jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulion warzywny z makaronem *b.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 warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulion warzywny z makaronem *b.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 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 (<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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g	Bulka 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka 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 Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta czerwona 20 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 Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 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 30 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>) Papryka świeża 30 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Bulka 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: 2135.22 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 7.09 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: 2136.84 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 7.27 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,