

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Paszтет z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Klopsik drobiowy z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Klopsik drobiowy z indyka (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> ) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2076.29 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2037.96 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2149.96 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 1981.75 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2140.66 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 68.65 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-20 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 pieczone 1szt. 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 pieczone 1szt. 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	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	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2102.71 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 51.04 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2092.23 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2138.75 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 61.20 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2124.38 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 48.57 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2131.76 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 61.13 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 6.10 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew oprószana z olejem 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Marchew oprószana z olejem (bez soli) 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g ( <b>MLE,</b> ) Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1899.83 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 53.92 g; Węglowodany ogółem: 290.84 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1999.95 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1977.41 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 62.78 g; Węglowodany ogółem: 279.76 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1898.22 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 278.99 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1919.99 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 60.03 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-22 czwartek	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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko 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	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko (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	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2006.61 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 60.37 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2481.63 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 309.24 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2010.28 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 63.22 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2487.83 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 87.69 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2047.72 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 69.16 g; Węglowodany ogółem: 280.56 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj (bez soli) 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	Wartość energetyczna: 2116.64 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz: 70.68 g; Węglowodany ogółem: 306.65 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2131.05 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 69.17 g; Węglowodany ogółem: 311.26 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2096.99 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 74.81 g; Węglowodany ogółem: 274.02 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2139.04 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 313.80 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2158.75 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 5.96 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	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 kiszony 100 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2131.38 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 1903.43 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 59.35 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2035.70 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 67.53 g; Węglowodany ogółem: 269.15 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2063.79 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 59.63 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2128.19 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna
2026-01-25 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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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> ) Twaróg półtusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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	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	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	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
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 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, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2288.65 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 92.43 g; Węglowodany ogółem: 263.86 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2205.14 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 285.15 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2454.86 kcal; Białko ogółem: 135.78 g; Tłuszcz: 98.99 g; Węglowodany ogółem: 273.63 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2188.83 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 73.05 g; Węglowodany ogółem: 281.47 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2328.45 kcal; Białko ogółem: 132.97 g; Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 270.52 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 6.07 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* b.soli 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z warzywami i tofu* b.soli 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* b.soli 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Surówka z marchwi drobno tarta 100 g ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 1832.33 kcal; Białko ogółem: 69.03 g; Tłuszcz: 52.53 g; Węglowodany ogółem: 283.63 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1981.60 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 63.35 g; Węglowodany ogółem: 293.30 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1918.71 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 273.50 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 1920.46 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodany ogółem: 280.15 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 1930.41 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 63.45 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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			
2026-01-27 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> ) Paszтет z ciecierzycy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</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 rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>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> ) Szcypak gotowany z olejem.* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
			PD		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 50 g	
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 100 g 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* (bez soli) 60 g ( <u>RYB, SEL,</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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* (bez soli) 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g
				Wartość energetyczna: 2324.18 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2236.39 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2150.27 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 72.78 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2249.97 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 68.83 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2199.18 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody z ziołami (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody z ziołami (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 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 Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2203.04 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2134.02 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 53.86 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2092.95 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 66.50 g; Węglowodany ogółem: 279.55 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2117.71 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2026.33 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 6.22 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna	
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron (bez soli) 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2016.27 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 61.06 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2122.16 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 64.99 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2164.53 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 74.99 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2078.38 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 64.60 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2080.87 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 69.56 g; Węglowodany ogółem: 278.09 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 7.45 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 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> ) Mandarynka 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> ) Mandarynka 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> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj (bez soli) 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2117.25 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 72.86 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2156.55 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 63.79 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2015.58 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodany ogółem: 257.58 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2161.87 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2040.08 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 78.99 g; Węglowodany ogółem: 259.86 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 5.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawnych węgl/bezsolna
2026-01-31 sobota	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta (brz soli) 100 g
		Wartość energetyczna: 1833.95 kcal; Białko ogółem: 68.86 g; Tłuszcz: 54.68 g; Węglowodany ogółem: 270.76 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1903.68 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 55.26 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2034.66 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 63.49 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 1941.91 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 55.50 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2160.40 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 73.71 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 6.71 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta biała gotowana 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta biała gotowana 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	Wartość energetyczna: 1825.17 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1833.10 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 259.69 g; Błonnik pok.: 13.96 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 1928.80 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 267.37 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1796.88 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 257.59 g; Błonnik pok.: 13.74 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1903.44 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 52.59 g; Węglowodany ogółem: 256.91 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 5.23 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 JE CZ - 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,