

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strześciasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strześciasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strześciasta zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strześciasta zielona 10 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strześciasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2092.36 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2196.83 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 61.52 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2965.77 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 91.62 g; Węglowodany ogółem: 462.68 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2089.78 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1350.19 kcal; Białko ogółem: 60.65 g; Tłuszcz: 47.97 g; Węglowodany ogółem: 183.17 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 4.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Rozszponka 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rozszponka 10 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Dyńa z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PD	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 10 g Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2275.50 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2265.13 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 53.73 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 3226.81 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 97.51 g; Węglowodany ogółem: 482.93 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2302.93 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1549.75 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 50.33 g; Węglowodany ogółem: 195.28 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna		
2026-01-07 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
		Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Pomidor 100 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Hummus 30 g (SEZ.)			
	Wartość energetyczna: 2233.02 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2143.81 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 3324.81 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 102.22 g; Węglowodany ogółem: 508.13 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2177.41 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 60.18 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1440.69 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz: 42.75 g; Węglowodany ogółem: 199.38 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 4.81 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	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 Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2230.82 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 57.01 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2246.60 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 55.61 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 3202.35 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 90.93 g; Węglowodany ogółem: 500.45 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2243.52 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 54.97 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1540.64 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 214.49 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 4.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Rozzponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rozzponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rozzponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rozzponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Mandarynka 1 szt Rozzponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2215.47 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 69.38 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2355.21 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 66.99 g; Węglowodany ogółem: 360.13 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 3166.35 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 102.23 g; Węglowodany ogółem: 478.05 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2372.87 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 69.69 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1500.03 kcal; Białko ogółem: 66.88 g; Tłuszcz: 62.12 g; Węglowodany ogółem: 179.20 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 3.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszeną kajzerka 50g 1 szt (<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 JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszeną długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszeną kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszeną kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszeną kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka graham-pszeną 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
2026-01-10 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PD	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafel Grzesiek 26g 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2026-01-10 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszeną długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2335.87 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2226.59 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 68.49 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 3129.71 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 108.64 g; Węglowodany ogółem: 450.36 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2228.84 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 68.48 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1590.85 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 61.35 g; Węglowodany ogółem: 197.28 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 5.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piersz gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 25 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 105 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2340.49 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 91.61 g; Węglowodany ogółem: 274.21 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2299.34 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 3090.60 kcal; Białko ogółem: 132.76 g; Tłuszcz: 113.57 g; Węglowodany ogółem: 396.58 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2257.36 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 85.62 g; Węglowodany ogółem: 270.10 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1599.70 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 197.22 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 4.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02,)	Banan 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		
	Wartość energetyczna: 2280.54 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2269.28 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 48.39 g; Węglowodany ogółem: 396.87 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 3136.08 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 86.25 g; Węglowodany ogółem: 514.14 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2384.27 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 408.47 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1600.86 kcal; Białko ogółem: 53.42 g; Tłuszcz: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 243.54 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 3.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , może zawierać: <u>RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2217.69 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 286.07 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1941.54 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 53.81 g; Węglowodany ogółem: 293.03 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 3029.86 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 108.03 g; Węglowodany ogółem: 435.14 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2165.76 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 76.74 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1465.41 kcal; Białko ogółem: 58.95 g; Tłuszcz: 70.23 g; Węglowodany ogółem: 160.03 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 5.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-14 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzebiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzebiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzebiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzebiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzebiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2428.60 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 81.63 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2495.16 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 74.76 g; Węglowodany ogółem: 375.14 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 3559.64 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 128.38 g; Węglowodany ogółem: 501.08 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2630.21 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 90.89 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1556.72 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 63.16 g; Węglowodany ogółem: 185.25 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 5.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	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>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2374.44 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 66.39 g; Węglowodany ogółem: 351.37 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2221.15 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 57.48 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 3134.36 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 93.31 g; Węglowodany ogółem: 478.75 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2191.15 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 351.45 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1510.93 kcal; Białko ogółem: 69.76 g; Tłuszcz: 46.35 g; Węglowodany ogółem: 206.18 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 4.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	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 jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 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 lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2380.82 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 82.07 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2369.42 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 3618.34 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 128.61 g; Węglowodany ogółem: 520.10 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2389.22 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 81.98 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1603.21 kcal; Białko ogółem: 68.22 g; Tłuszcz: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 183.16 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 4.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszeną kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszeną długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszeną kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszeną kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszeną kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka graham-pszeną 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
2026-01-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PD	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt Wafel Grzesiek 26g 1 szt (GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2026-01-17 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszeną długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2130.37 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 62.62 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2075.57 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 53.64 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2926.74 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 89.68 g; Węglowodany ogółem: 460.09 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2190.69 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 59.64 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1480.93 kcal; Białko ogółem: 62.95 g; Tłuszcz: 51.61 g; Węglowodany ogółem: 199.61 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 1997.08 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1989.10 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 58.41 g; Węglowodany ogółem: 280.00 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2976.18 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 106.96 g; Węglowodany ogółem: 405.27 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2067.10 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 276.51 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1401.18 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 179.51 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 4.56 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,