

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Platki pszenne 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt 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	Platki pszenne 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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki pszenne 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g 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> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )			
	Wartość energetyczna: 2324.79 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 67.02 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2216.78 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 56.34 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 3012.83 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 466.06 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2234.05 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 64.73 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1318.61 kcal; Białko ogółem: 62.51 g; Tłuszcz: 43.69 g; Węglowodany ogółem: 174.93 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 4.98 g;	

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-20 wtorek	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> ) 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 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabko pieczone 1szt. 1 szt	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> ) 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> ) 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
2026-01-20 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 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* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 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	Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PD	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
2026-01-20 wtorek	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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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 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> ) 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 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> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2157.00 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 47.46 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2187.23 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 349.11 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 3096.49 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 82.49 g; Węglowodany ogółem: 483.53 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2157.23 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 46.94 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1465.65 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 198.85 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 3.73 g;

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )
	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> )	Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> )
	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )	Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g
	Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> )	Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> )	Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> )	Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> )	Salata strzępiasta zielona 10 g	Salata strzępiasta zielona 10 g
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )			
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	
PD	Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	
	Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Marchew oprószana z olejem 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
Kolejacja	Roszpinka 10 g	Roszpinka 10 g	Roszpinka 10 g	Roszpinka 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )	
	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )	Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</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> )	
	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> )	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> )	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> )	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> )	Roszpinka 10 g	
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 100 g	
	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )					
PN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )			
			Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )			
			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
			Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> )			
	Wartość energetyczna: 1978.83 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2068.95 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 62.92 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 3208.02 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 108.21 g; Węglowodany ogółem: 464.10 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2018.10 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 60.63 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1327.16 kcal; Białko ogółem: 62.33 g; Tłuszcz: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 174.01 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 4.61 g;	

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-22 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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 Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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 Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Udko gotowane 1szt. 105 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>PD</b>	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Mandarynka 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Mandarynka 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>PN</b>		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SO.</b> )			
	Wartość energetyczna: 2218.98 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 66.92 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2652.76 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 3266.79 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 111.52 g; Węglowodany ogółem: 478.92 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2227.38 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 66.83 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1479.26 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 60.87 g; Węglowodany ogółem: 168.19 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 4.55 g;	

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-23 piątek	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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Twaróg półtusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	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 Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 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 Rukola 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 Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2337.64 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2342.05 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 72.27 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 3501.26 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 123.77 g; Węglowodany ogółem: 495.71 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2346.04 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1540.13 kcal; Białko ogółem: 70.04 g; Tłuszcz: 65.38 g; Węglowodany ogółem: 179.60 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 3.24 g;	

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-24 sobota	Śniadanie	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 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 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> ) 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 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> ) 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 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	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: 2136.40 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1997.43 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 60.70 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 3003.63 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 99.63 g; Węglowodany ogółem: 434.55 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 1973.25 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1580.02 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 51.60 g; Węglowodany ogółem: 213.59 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.16 g;	

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-25 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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	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 * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 105 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) 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> ) 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 z/c 250 ml 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 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 z/c 250 ml 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 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: 2344.15 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 93.18 g; Węglowodany ogółem: 270.91 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2260.64 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 73.95 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 3589.64 kcal; Białko ogółem: 143.81 g; Tłuszcz: 139.26 g; Węglowodany ogółem: 452.58 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2305.95 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 84.39 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1508.80 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 186.30 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 5.09 g;	

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna		
2026-01-26 poniedziałek	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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g	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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt 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	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> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 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 PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
		Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Risotto z warzywami i tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PD	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	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> ) Sałata lodowa 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>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 Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 25 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> )		
	Wartość energetyczna: 1906.33 kcal; Białko ogółem: 71.28 g; Tłuszcz: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2075.60 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 64.70 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 3081.03 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 95.89 g; Węglowodany ogółem: 458.81 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2091.78 kcal; Białko ogółem: 65.13 g; Tłuszcz: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 311.67 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1236.53 kcal; Białko ogółem: 54.09 g; Tłuszcz: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 167.23 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.65 g;		

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron 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> ) 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 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> ) 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> ) 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> ) 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 Pomidor 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Makaron 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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
		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		
2026-01-27 wtorek	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> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 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 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* 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* z/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2026-01-27 wtorek	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 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 z/c 250 ml	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
		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: 2437.18 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2339.39 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 72.09 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 3347.03 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 108.75 g; Węglowodany ogółem: 497.77 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2275.24 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 69.52 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1549.44 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 194.14 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 4.42 g;

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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> ) Serek homo naturalny 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 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g	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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	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> ) Dyńia z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia 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 koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dyńia z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z 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> ) Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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> ) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Sałata strzępiasta 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: 2268.79 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2189.77 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 3192.23 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 106.10 g; Węglowodany ogółem: 452.47 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2185.67 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 64.68 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1486.62 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 57.04 g; Węglowodany ogółem: 170.19 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 6.74 g;	

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Kasza jęczmienna 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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Kasza jęczmienna 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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Kasza jęczmienna 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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 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> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SO2.</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	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> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</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 Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g 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 Dżem 25 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2135.51 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 64.92 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2231.40 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 68.75 g; Węglowodany ogółem: 318.82 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2970.06 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 88.83 g; Węglowodany ogółem: 460.01 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2235.90 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1339.59 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 168.84 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 5.69 g;	

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-30 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 Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	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 Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) 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> ) 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 Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 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 30 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	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 150 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	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka żydowska z olejem ( ) 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Biszkopty b/ml 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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> ) 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 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Rukola 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: 2341.25 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 77.26 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2370.55 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 68.09 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 3319.13 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 117.48 g; Węglowodany ogółem: 472.10 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2398.83 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 74.06 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1452.30 kcal; Białko ogółem: 60.70 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 169.60 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 4.25 g;	

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna		
2026-01-31 sobota	Śniadanie	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> ) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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	
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
		Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Wafel Grzesiek 34g 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
		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> ) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) 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 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 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 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> )		
	Wartość energetyczna: 1912.95 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 57.53 g; Węglowodany ogółem: 278.11 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1972.68 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 58.01 g; Węglowodany ogółem: 295.68 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2615.73 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 82.06 g; Węglowodany ogółem: 394.78 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 1975.93 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 60.05 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1395.68 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 171.55 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.96 g;		

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

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt ( <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> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt ( <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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt ( <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> ) Twarożek z koperkiem 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kapusta biała gotowana 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</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: 1952.92 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 56.23 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1950.85 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 50.25 g; Węglowodany ogółem: 275.69 g; Błonnik pok.: 15.06 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2899.38 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 403.51 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 1972.18 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 57.42 g; Węglowodany ogółem: 274.61 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1423.47 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 170.71 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 4.74 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,