

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2025-12-22 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> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g	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> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )	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> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata 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 półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z marchwi drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z marchwi drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	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 pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		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> ) 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 Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salata 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 Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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, S02,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 10 g	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, S02,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )		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> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 354.76 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2534.96 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 3070.68 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 94.77 g; Kw. tł. nasy.: 45.70 g; Węglowodany ogółem: 465.35 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2477.90 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1526.11 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 196.59 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2025-12-23 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> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	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> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 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> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g 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> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g 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> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g 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		
2025-12-23 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</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 Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PD	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty b/ml 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Rogal maślan 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty b/ml 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty b/ml 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
2025-12-23 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Szynkowa z indyka-produkt biokowy, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) 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 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
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )	Chleb 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )
2025-12-23 wtorek		Wartość energetyczna: 2674.16 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 410.88 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2557.52 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 404.40 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 3126.11 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 47.40 g; Węglowodany ogółem: 479.86 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2538.52 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 402.18 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1665.09 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 219.62 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 4.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2025-12-24 środa	<b>Śniadanie</b>	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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata lodowa 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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g
	<b>II ŚN</b>		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta z pieczarkami 200 g Napar jabłkowy z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta z pieczarkami 200 g Napar jabłkowy z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Napar jabłkowy z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	<b>PD</b>	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt			Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Mandarynka 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
<b>PN</b>	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2430.15 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2315.96 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 367.83 g; W tym cukry: 117.68 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 3301.96 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 104.70 g; Kw. tł. nasy.: 50.13 g; Węglowodany ogółem: 489.40 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2344.84 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 121.54 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1761.50 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 4.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g
		II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Udko gotowane 1szt. 105 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Semik 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Semik 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Semik 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Semik 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 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> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2386.71 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2452.96 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 313.04 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 3179.24 kcal; Białko ogółem: 136.41 g; Tłuszcz: 116.49 g; Kw. tł. nasy.: 56.20 g; Węglowodany ogółem: 410.97 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2361.24 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1704.06 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 221.46 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 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> ) 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> ) 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Obiad		Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Mandarynka 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u> )	Mandarynka 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u> )	Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) 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 a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )		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	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2043.59 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2121.99 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2786.77 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 47.00 g; Węglowodany ogółem: 422.41 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2081.99 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1570.69 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 204.17 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 5.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2025-12-27 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 ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Wafelki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafelki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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> ) 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2481.00 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2485.03 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 3162.33 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 112.90 g; Kw. tł. nasy.: 46.43 g; Węglowodany ogółem: 443.69 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2414.35 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1654.24 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 205.89 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tartą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tartą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tartą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tartą 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	PD	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )			Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2323.94 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2279.68 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 3021.46 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 109.04 g; Kw. tł. nasy.: 57.84 g; Węglowodany ogółem: 420.89 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2285.74 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1713.94 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 233.91 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 5.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2025-12-29 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek 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> ) Pierś 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek 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> ) 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek 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> ) Marchew gotowana z olejem 200 g 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> ) Marchew gotowana z olejem 200 g 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 Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mandarynka 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		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, SO2.</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2216.83 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2333.02 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 3081.03 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 95.89 g; Kw. tł. nasy.: 48.95 g; Węglowodany ogółem: 458.81 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2349.19 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1320.53 kcal; Białko ogółem: 54.09 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 187.23 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna
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		
Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet drobiowy 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 drobiowy 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 drobiowy 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 drobiowy 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 drobiowy 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 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> ) 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	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )		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	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2558.18 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2460.39 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 358.24 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3118.53 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 99.06 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; Węglowodany ogółem: 468.57 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2396.24 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1620.54 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 190.09 g; W tym cukry: 19.18 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2025-12-31 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 Jabłko pieczone 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	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> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PD	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> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	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 strzypiasta 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 strzypiasta 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 strzypiasta 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 strzypiasta 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 strzypiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		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> )	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2566.16 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 123.58 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2594.93 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 119.71 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 3213.11 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 107.93 g; Kw. tł. nasy.: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 467.62 g; W tym cukry: 115.58 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2579.05 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 384.59 g; W tym cukry: 112.30 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1660.07 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 204.81 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 4.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-01 czwartek	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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 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> ) 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, SÓJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, SEL, GOR, S02.</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, SÓJ, SEL, GOR, S02.</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		
2026-01-01 czwartek	Obiad	Gryskowa * 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	Gryskowa * 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> ) Dyńa z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa * 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> ) Dyńa z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryskowa * 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> ) Dyńa 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	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Wafel Grzesiek 34g 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2026-01-01 czwartek	Kolejacja	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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2194.70 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2182.79 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2818.74 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 421.26 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2146.07 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1402.48 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 166.66 g; W tym cukry: 31.18 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-02 piątek	<b>Śniadanie</b>	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
	<b>II ŚN</b>		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			
	<b>Obiad</b>	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
	<b>PD</b>	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	<b>Kolacja</b>	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> ) Szyńka 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>PN</b>	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )		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> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2551.25 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 111.27 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2580.55 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 390.11 g; W tym cukry: 124.05 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 3353.13 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 118.18 g; Kw. tł. nasy.: 54.73 g; Węglowodany ogółem: 479.45 g; W tym cukry: 118.74 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2608.83 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 388.93 g; W tym cukry: 122.31 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 1620.10 kcal; Białko ogółem: 69.34 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 181.46 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 4.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna
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> ) 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> ) Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, 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	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	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> )	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2180.95 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 332.31 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2240.68 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2615.73 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 394.78 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2243.93 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1471.68 kcal; Białko ogółem: 63.90 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 189.75 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DZIE P1 Podstawowa	CH- DZIE P2 Łatwo strawna	CH- DZIE M/Wysokokaloryczna	CH- DZIE M/Hematologiczna	CH- DZIE P8 Ubogoenergetyczna	
2026-01-04 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 Sałata zielona 10 g Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt ( <u>MLE.</u> ) 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, SOZ.</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> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 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> ) 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 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	Chleb 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2204.12 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2208.05 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2899.38 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 403.51 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2305.88 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1543.27 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 185.58 g; W tym cukry: 16.27 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 5.23 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU 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,