

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 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>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2247.72 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sód: 2820.65 mg;	Wartość energetyczna: 2105.84 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sód: 2656.38 mg;	Wartość energetyczna: 2207.04 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sód: 2750.13 mg;	Wartość energetyczna: 3220.07 kcal; Białko ogółem: 146.64 g; Tłuszcz: 104.74 g; Kw. tł. nasy.: 54.36 g; Węglowodany ogółem: 442.81 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sód: 4169.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-05 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1986.49 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 283.23 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sód: 3082.33 mg;	Wartość energetyczna: 1991.17 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sód: 3054.15 mg;	Wartość energetyczna: 2078.86 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; W tym cukry: 33.48 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sód: 3903.75 mg;	Wartość energetyczna: 3048.75 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 112.18 g; Kw. tł. nasy.: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 407.08 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sód: 4460.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemiaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2221.30 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 278.76 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 3272.13 mg;	Wartość energetyczna: 2103.86 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sód: 3142.27 mg;	Wartość energetyczna: 2280.81 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sód: 2893.81 mg;	Wartość energetyczna: 3097.88 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz: 118.68 g; Kw. tł. nasy.: 56.19 g; Węglowodany ogółem: 400.12 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sód: 4505.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2330.61 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 2483.83 mg;	Wartość energetyczna: 2188.16 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sód: 2609.15 mg;	Wartość energetyczna: 2166.74 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 3956.66 mg;	Wartość energetyczna: 3270.83 kcal; Białko ogółem: 146.54 g; Tłuszcz: 108.06 g; Kw. tł. nasy.: 52.97 g; Węglowodany ogółem: 450.33 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sód: 4242.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos z kapusty młodej 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2268.45 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sód: 3553.98 mg;	Wartość energetyczna: 2060.31 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; W tym cukry: 43.22 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 2960.29 mg;	Wartość energetyczna: 2172.19 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sód: 3026.73 mg;	Wartość energetyczna: 3146.31 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 110.85 g; Kw. tł. nasy.: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 421.94 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sód: 4030.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 180 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PZ	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2283.08 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 263.13 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sód: 3613.95 mg;	Wartość energetyczna: 2115.37 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 277.63 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sód: 3300.73 mg;	Wartość energetyczna: 2161.08 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 258.33 g; W tym cukry: 33.04 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sód: 4143.54 mg;	Wartość energetyczna: 3252.59 kcal; Białko ogółem: 151.35 g; Tłuszcz: 124.74 g; Kw. tł. nasy.: 58.96 g; Węglowodany ogółem: 399.92 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sód: 4903.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Salata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN				Arbuz 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml			Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1902.82 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sód: 2659.43 mg;	Wartość energetyczna: 1936.44 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 286.40 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 2690.09 mg;	Wartość energetyczna: 2008.13 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sód: 2861.48 mg;	Wartość energetyczna: 2728.38 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 99.24 g; Kw. tł. nasy.: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sód: 3632.43 mg;

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 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 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	N	Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2664.30 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sód: 3054.34 mg;	Wartość energetyczna: 2452.44 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sód: 3031.29 mg;	Wartość energetyczna: 2460.65 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sód: 3979.24 mg;	Wartość energetyczna: 3583.27 kcal; Białko ogółem: 155.53 g; Tłuszcz: 124.15 g; Kw. tł. nasy.: 57.40 g; Węglowodany ogółem: 490.02 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sód: 4628.85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 70 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Masłanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa * 300 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>) Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Grysikowa * 300 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>) Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 1959.99 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sód: 2932.81 mg;	Wartość energetyczna: 1923.24 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 274.70 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sód: 2982.48 mg;	Wartość energetyczna: 1868.79 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 259.48 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 2894.68 mg;	Wartość energetyczna: 2894.98 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 95.20 g; Kw. tł. nasy.: 45.20 g; Węglowodany ogółem: 395.53 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sód: 4123.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-04 do dnia 2026-08-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 170 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 170 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 170 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2330.65 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 299.60 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sód: 4464.46 mg;	Wartość energetyczna: 2119.59 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sód: 3889.94 mg;	Wartość energetyczna: 2246.42 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sód: 3954.74 mg;	Wartość energetyczna: 3104.49 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 113.16 g; Kw. tł. nasy.: 50.71 g; Węglowodany ogółem: 409.78 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 4988.17 mg;

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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,