

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-24 do dnia 2026-09-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser żółty 60 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 70 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt. (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2160,15 kcal; Białko ogółem: 78,91 g; Tłuszcz: 63,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,14 g; Węglowodany ogółem: 327,12 g; w tym cukry: 64,50 g; Błonnik pokarmowy: 23,15 g; Sód: 3331,81 mg;	Wartość energetyczna: 1877,71 kcal; Białko ogółem: 66,55 g; Tłuszcz: 41,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,97 g; Węglowodany ogółem: 318,83 g; w tym cukry: 65,79 g; Błonnik pokarmowy: 18,01 g; Sód: 2670,45 mg;	Wartość energetyczna: 2298,41 kcal; Białko ogółem: 105,10 g; Tłuszcz: 72,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,33 g; Węglowodany ogółem: 323,96 g; w tym cukry: 52,82 g; Błonnik pokarmowy: 42,87 g; Sód: 3311,66 mg;	Wartość energetyczna: 2829,94 kcal; Białko ogółem: 94,14 g; Tłuszcz: 74,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,68 g; Węglowodany ogółem: 459,74 g; w tym cukry: 119,75 g; Błonnik pokarmowy: 25,56 g; Sód: 3680,78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-24 do dnia 2026-09-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 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, S02</u>) Sałata zielona 20 g Nektarynka 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 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, S02</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 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, S02</u>) Sałata zielona 20 g Nektarynka 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 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, S02</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 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. 10 g 1 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2241,05 kcal; Białko ogółem: 95,04 g; Tłuszcz: 83,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,45 g; Węglowodany ogółem: 291,93 g; w tym cukry: 53,04 g; Błonnik pokarmowy: 21,85 g; Sód: 2910,49 mg;	Wartość energetyczna: 2006,53 kcal; Białko ogółem: 100,22 g; Tłuszcz: 57,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,57 g; Węglowodany ogółem: 285,34 g; w tym cukry: 57,69 g; Błonnik pokarmowy: 22,99 g; Sód: 3062,67 mg;	Wartość energetyczna: 2263,02 kcal; Białko ogółem: 116,05 g; Tłuszcz: 78,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,77 g; Węglowodany ogółem: 291,87 g; w tym cukry: 48,81 g; Błonnik pokarmowy: 27,79 g; Sód: 3236,03 mg;	Wartość energetyczna: 3115,35 kcal; Białko ogółem: 152,28 g; Tłuszcz: 106,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 55,11 g; Węglowodany ogółem: 408,47 g; w tym cukry: 61,23 g; Błonnik pokarmowy: 29,35 g; Sód: 4758,28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-24 do dnia 2026-09-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-26 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser topiony 50 g (MLE) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (RYB) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (RYB) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (RYB) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt.	Biszkopty b/ml 50 g (GLU PSZ, JAJ)
	Obiad	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g (MLE, S02) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g (MLE, S02) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Drożdżówka z serem 50 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Drożdżówka z serem 50 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2406,76 kcal; Białko ogółem: 92,33 g; Tłuszcz: 88,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,59 g; Węglowodany ogółem: 328,58 g; w tym cukry: 45,19 g; Błonnik pokarmowy: 26,11 g; Sód: 3581,25 mg;	Wartość energetyczna: 2219,86 kcal; Białko ogółem: 96,76 g; Tłuszcz: 69,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,51 g; Węglowodany ogółem: 317,31 g; w tym cukry: 41,72 g; Błonnik pokarmowy: 21,04 g; Sód: 3251,71 mg;	Wartość energetyczna: 2088,73 kcal; Białko ogółem: 93,55 g; Tłuszcz: 68,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,84 g; Węglowodany ogółem: 296,59 g; w tym cukry: 41,15 g; Błonnik pokarmowy: 33,31 g; Sód: 3640,85 mg;	Wartość energetyczna: 3198,36 kcal; Białko ogółem: 129,60 g; Tłuszcz: 106,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44,63 g; Węglowodany ogółem: 449,21 g; w tym cukry: 52,99 g; Błonnik pokarmowy: 26,13 g; Sód: 4123,41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-24 do dnia 2026-09-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) 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 Fasolka szparagowa z wody* 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) 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 Fasolka szparagowa z wody* 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<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 Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	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	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 170 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Brzoskwinia 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (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 Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.		Podpomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2361,83 kcal; Białko ogółem: 108,59 g; Tłuszcz: 79,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,66 g; Węglowodany ogółem: 325,63 g; w tym cukry: 70,37 g; Błonnik pokarmowy: 25,16 g; Sód: 3033,30 mg;	Wartość energetyczna: 2160,02 kcal; Białko ogółem: 100,51 g; Tłuszcz: 64,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,58 g; Węglowodany ogółem: 314,80 g; w tym cukry: 76,26 g; Błonnik pokarmowy: 24,10 g; Sód: 2924,51 mg;	Wartość energetyczna: 2367,81 kcal; Białko ogółem: 113,17 g; Tłuszcz: 79,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,19 g; Węglowodany ogółem: 323,76 g; w tym cukry: 54,66 g; Błonnik pokarmowy: 35,51 g; Sód: 2882,00 mg;	Wartość energetyczna: 3113,81 kcal; Białko ogółem: 137,88 g; Tłuszcz: 104,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 50,23 g; Węglowodany ogółem: 430,86 g; w tym cukry: 107,07 g; Błonnik pokarmowy: 30,96 g; Sód: 3925,87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-24 do dnia 2026-09-02 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
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty młodej z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka z kapusty młodej z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt. (JAJ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2173,84 kcal; Białko ogółem: 98,99 g; Tłuszcz: 73,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,93 g; Węglowodany ogółem: 294,73 g; w tym cukry: 44,83 g; Błonnik pokarmowy: 23,33 g; Sód: 2604,09 mg;	Wartość energetyczna: 2069,94 kcal; Białko ogółem: 98,74 g; Tłuszcz: 66,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,38 g; Węglowodany ogółem: 283,02 g; w tym cukry: 48,46 g; Błonnik pokarmowy: 21,74 g; Sód: 2725,53 mg;	Wartość energetyczna: 1842,17 kcal; Białko ogółem: 103,65 g; Tłuszcz: 56,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,54 g; Węglowodany ogółem: 249,16 g; w tym cukry: 46,15 g; Błonnik pokarmowy: 27,90 g; Sód: 3368,58 mg;	Wartość energetyczna: 2908,28 kcal; Białko ogółem: 143,34 g; Tłuszcz: 103,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44,74 g; Węglowodany ogółem: 369,43 g; w tym cukry: 67,83 g; Błonnik pokarmowy: 25,95 g; Sód: 3752,94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-24 do dnia 2026-09-02 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
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser żółty 60 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Paszтет drobiowy (50 g) 1 szt. (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)
	PN	Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2349,93 kcal; Białko ogółem: 95,59 g; Tłuszcz: 88,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,40 g; Węglowodany ogółem: 304,48 g; w tym cukry: 57,80 g; Błonnik pokarmowy: 24,59 g; Sód: 3586,42 mg;	Wartość energetyczna: 2133,76 kcal; Białko ogółem: 95,79 g; Tłuszcz: 66,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,06 g; Węglowodany ogółem: 302,06 g; w tym cukry: 57,65 g; Błonnik pokarmowy: 22,35 g; Sód: 2964,67 mg;	Wartość energetyczna: 2287,43 kcal; Białko ogółem: 101,43 g; Tłuszcz: 80,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,33 g; Węglowodany ogółem: 310,59 g; w tym cukry: 66,90 g; Błonnik pokarmowy: 37,47 g; Sód: 3077,33 mg;	Wartość energetyczna: 3239,64 kcal; Białko ogółem: 130,83 g; Tłuszcz: 116,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 59,78 g; Węglowodany ogółem: 441,00 g; w tym cukry: 76,76 g; Błonnik pokarmowy: 32,64 g; Sód: 4511,04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-24 do dnia 2026-09-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 150 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Arbuz 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100 g (tubka) 1 szt.		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt. (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	Mus- przecier owocowy jabłko 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 1796,55 kcal; Białko ogółem: 103,06 g; Tłuszcz: 46,29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,04 g; Węglowodany ogółem: 255,19 g; w tym cukry: 46,21 g; Błonnik pokarmowy: 18,89 g; Sód: 2717,04 mg;	Wartość energetyczna: 1838,23 kcal; Białko ogółem: 103,33 g; Tłuszcz: 48,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,94 g; Węglowodany ogółem: 259,69 g; w tym cukry: 45,86 g; Błonnik pokarmowy: 18,85 g; Sód: 2792,81 mg;	Wartość energetyczna: 1894,83 kcal; Białko ogółem: 111,07 g; Tłuszcz: 48,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,59 g; Węglowodany ogółem: 272,69 g; w tym cukry: 44,76 g; Błonnik pokarmowy: 27,81 g; Sód: 2855,95 mg;	Wartość energetyczna: 2686,65 kcal; Białko ogółem: 145,63 g; Tłuszcz: 82,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43,17 g; Węglowodany ogółem: 358,07 g; w tym cukry: 64,61 g; Błonnik pokarmowy: 23,54 g; Sód: 3749,05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-24 do dnia 2026-09-02 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
2026-08-31, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałatka z fasoli, ogórka i sałaty 100 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałatka z fasoli, ogórka i sałaty 100 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt. (<u>JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) 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. 10 g 1 szt. Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>)	Banan 1 szt.
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.			
		Wartość energetyczna: 2141,72 kcal; Białko ogółem: 95,34 g; Tłuszcz: 61,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,26 g; Węglowodany ogółem: 316,63 g; w tym cukry: 45,48 g; Błonnik pokarmowy: 21,65 g; Sód: 3717,55 mg;	Wartość energetyczna: 2066,35 kcal; Białko ogółem: 89,91 g; Tłuszcz: 58,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,05 g; Węglowodany ogółem: 307,84 g; w tym cukry: 47,06 g; Błonnik pokarmowy: 19,68 g; Sód: 3638,91 mg;	Wartość energetyczna: 2182,07 kcal; Białko ogółem: 106,24 g; Tłuszcz: 69,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,89 g; Węglowodany ogółem: 307,36 g; w tym cukry: 52,66 g; Błonnik pokarmowy: 35,37 g; Sód: 3820,03 mg;	Wartość energetyczna: 3260,27 kcal; Białko ogółem: 128,50 g; Tłuszcz: 98,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49,52 g; Węglowodany ogółem: 457,62 g; w tym cukry: 93,74 g; Błonnik pokarmowy: 27,67 g; Sód: 4782,59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-24 do dnia 2026-09-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-01 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenka 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenka 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Brzoskwinia 1 szt.	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2247,72 kcal; Białko ogółem: 99,95 g; Tłuszcz: 69,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,09 g; Węglowodany ogółem: 321,11 g; w tym cukry: 51,62 g; Błonnik pokarmowy: 24,66 g; Sód: 2820,65 mg;	Wartość energetyczna: 2105,84 kcal; Białko ogółem: 102,11 g; Tłuszcz: 55,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,31 g; Węglowodany ogółem: 312,91 g; w tym cukry: 49,92 g; Błonnik pokarmowy: 19,77 g; Sód: 2656,38 mg;	Wartość energetyczna: 2207,04 kcal; Białko ogółem: 109,10 g; Tłuszcz: 68,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,69 g; Węglowodany ogółem: 308,72 g; w tym cukry: 54,64 g; Błonnik pokarmowy: 37,46 g; Sód: 2750,13 mg;	Wartość energetyczna: 3220,07 kcal; Białko ogółem: 146,64 g; Tłuszcz: 104,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 54,36 g; Węglowodany ogółem: 442,81 g; w tym cukry: 53,50 g; Błonnik pokarmowy: 26,14 g; Sód: 4169,68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-24 do dnia 2026-09-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-02 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 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>) Sałata 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB</u>) Sałata 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB</u>) Sałata 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB</u>) Sałata 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. 10 g 1 szt. Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 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>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 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>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 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>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (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>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100 g (tubka) 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Mus- przecier owocowy jabłko 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 1986,49 kcal; Białko ogółem: 86,96 g; Tłuszcz: 62,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,81 g; Węglowodany ogółem: 283,23 g; w tym cukry: 51,23 g; Błonnik pokarmowy: 20,00 g; Sód: 3082,33 mg;	Wartość energetyczna: 1991,17 kcal; Białko ogółem: 87,38 g; Tłuszcz: 62,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,32 g; Węglowodany ogółem: 281,89 g; w tym cukry: 54,33 g; Błonnik pokarmowy: 20,23 g; Sód: 3054,15 mg;	Wartość energetyczna: 2044,48 kcal; Białko ogółem: 103,69 g; Tłuszcz: 70,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,07 g; Węglowodany ogółem: 270,59 g; w tym cukry: 33,70 g; Błonnik pokarmowy: 27,97 g; Sód: 4138,53 mg;	Wartość energetyczna: 3014,37 kcal; Białko ogółem: 125,12 g; Tłuszcz: 107,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 48,62 g; Węglowodany ogółem: 407,16 g; w tym cukry: 66,21 g; Błonnik pokarmowy: 26,74 g; Sód: 4695,26 mg;

Oznaczenia alergenów

GLU JĘCZ – gluten (jęczmień)

GLU OW – gluten (owies)

GLU PSZ – gluten (pszenica)

GLU ŻYT – gluten (żyto)

GOR – gorczyca

JAJ – jaja

MLE – mleko

ORZ – orzechy

RYB – ryby

S02 – dwutlenek siarki i siarczyny

SEL – seler

SEZ – sezam

SOJ – soja

Skróty

łatwoprzysw. – łatwo przyswajalnych

homo. – homogenizowany

parz. – parzona

II ŚN – II śniadanie

kl M – klasy M

dod. – dodatkiem

ogr. – ograniczeniem

b/c – bez cukru

z/c – z cukrem

Por – porcja

tł. – tłuszczu

wp. – wieprzowy

tł – tłuszczu

PD – Podwieczorek

PN – Posiłek nocny

Gwiazdka (*) przy nazwie potrawy

Znaczenie oznaczenia można uzyskać u personelu oddziału.