

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-03 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-03 czwartek	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) 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 pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) 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 z ziołami 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 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 z ziołami 100 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Twarożek 40 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Twarożek 40 g (MLE)
	Obiad	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Brzoskwinia 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. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 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. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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	Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2221,30 kcal; Białko ogółem: 90,69 g; Tłuszcz: 91,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,54 g; Węglowodany ogółem: 278,76 g; w tym cukry: 44,10 g; Błonnik pokarmowy: 29,18 g; Sód: 3272,13 mg;	Wartość energetyczna: 2103,86 kcal; Białko ogółem: 95,62 g; Tłuszcz: 74,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,59 g; Węglowodany ogółem: 278,26 g; w tym cukry: 47,10 g; Błonnik pokarmowy: 24,79 g; Sód: 3142,27 mg;	Wartość energetyczna: 2280,81 kcal; Białko ogółem: 106,37 g; Tłuszcz: 87,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,65 g; Węglowodany ogółem: 292,29 g; w tym cukry: 49,50 g; Błonnik pokarmowy: 38,11 g; Sód: 2893,81 mg;	Wartość energetyczna: 3097,88 kcal; Białko ogółem: 131,38 g; Tłuszcz: 118,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 56,19 g; Węglowodany ogółem: 400,12 g; w tym cukry: 59,08 g; Błonnik pokarmowy: 33,64 g; Sód: 4505,46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-03 do dnia 2026-09-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-04 piątek	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>) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Jabłko 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>) Dżem 25 g 2 szt. 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>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 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>) Dżem 25 g 2 szt. 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. Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10 g (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* z/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 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 Fasolka szparagowa z wody* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Bułka okrągła z kruszonką 40 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Bułka okrągła z kruszonką 40 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2330,61 kcal; Białko ogółem: 96,76 g; Tłuszcz: 72,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,23 g; Węglowodany ogółem: 339,57 g; w tym cukry: 97,46 g; Błonnik pokarmowy: 24,57 g; Sód: 2483,83 mg;	Wartość energetyczna: 2188,16 kcal; Białko ogółem: 96,45 g; Tłuszcz: 61,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,20 g; Węglowodany ogółem: 328,09 g; w tym cukry: 92,34 g; Błonnik pokarmowy: 22,69 g; Sód: 2609,15 mg;	Wartość energetyczna: 2166,74 kcal; Białko ogółem: 118,77 g; Tłuszcz: 67,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,85 g; Węglowodany ogółem: 291,20 g; w tym cukry: 50,62 g; Błonnik pokarmowy: 30,69 g; Sód: 3956,66 mg;	Wartość energetyczna: 3270,83 kcal; Białko ogółem: 146,54 g; Tłuszcz: 108,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 52,97 g; Węglowodany ogółem: 450,33 g; w tym cukry: 95,25 g; Błonnik pokarmowy: 29,03 g; Sód: 4242,20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-03 do dnia 2026-09-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-05 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. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 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) 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	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) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 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 homo. naturalny 100 g (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
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 250 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Banan 1 szt. Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (GLU PSZ) 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 (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (GLU PSZ, MLE)		Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (MLE)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (GLU PSZ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2254,28 kcal; Białko ogółem: 85,46 g; Tłuszcz: 74,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,82 g; Węglowodany ogółem: 330,07 g; w tym cukry: 78,18 g; Błonnik pokarmowy: 28,96 g; Sód: 3754,82 mg;	Wartość energetyczna: 2060,31 kcal; Białko ogółem: 95,19 g; Tłuszcz: 69,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,52 g; Węglowodany ogółem: 279,13 g; w tym cukry: 43,22 g; Błonnik pokarmowy: 22,68 g; Sód: 2960,29 mg;	Wartość energetyczna: 2172,19 kcal; Białko ogółem: 110,27 g; Tłuszcz: 73,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,80 g; Węglowodany ogółem: 289,08 g; w tym cukry: 63,36 g; Błonnik pokarmowy: 32,87 g; Sód: 3026,73 mg;	Wartość energetyczna: 3146,31 kcal; Białko ogółem: 135,93 g; Tłuszcz: 110,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 51,41 g; Węglowodany ogółem: 421,94 g; w tym cukry: 101,91 g; Błonnik pokarmowy: 30,21 g; Sód: 4030,73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-03 do dnia 2026-09-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-06 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. Ser żółty 60 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 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. Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 Brokuł gotowany* 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 graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 Brokuł gotowany* 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 Brokuł gotowany* 80 g 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	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 180 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kisiel o smaku wiśniowym 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. Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Pomidor 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Pomidor 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2283,08 kcal; Białko ogółem: 108,69 g; Tłuszcz: 94,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,16 g; Węglowodany ogółem: 263,13 g; w tym cukry: 55,90 g; Błonnik pokarmowy: 19,87 g; Sód: 3613,95 mg;	Wartość energetyczna: 2115,37 kcal; Białko ogółem: 104,72 g; Tłuszcz: 70,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,42 g; Węglowodany ogółem: 277,63 g; w tym cukry: 65,24 g; Błonnik pokarmowy: 18,93 g; Sód: 3300,73 mg;	Wartość energetyczna: 2146,03 kcal; Białko ogółem: 112,21 g; Tłuszcz: 82,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,61 g; Węglowodany ogółem: 258,73 g; w tym cukry: 33,74 g; Błonnik pokarmowy: 27,55 g; Sód: 4205,04 mg;	Wartość energetyczna: 3237,54 kcal; Białko ogółem: 146,33 g; Tłuszcz: 125,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 60,96 g; Węglowodany ogółem: 400,32 g; w tym cukry: 78,79 g; Błonnik pokarmowy: 25,22 g; Sód: 4965,18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-03 do dnia 2026-09-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-07 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. Twarożek z papryką 70 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) 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 z koperkiem 70 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Arbuz 100 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i tofu* 350 g (SOJ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i tofu* 400 g (SOJ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 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) Jajko gotowane kl M 2 szt. (JAJ) 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-banan-brzoskwinia 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-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 1900,56 kcal; Białko ogółem: 73,59 g; Tłuszcz: 60,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,00 g; Węglowodany ogółem: 283,79 g; w tym cukry: 49,09 g; Błonnik pokarmowy: 25,62 g; Sód: 2639,17 mg;	Wartość energetyczna: 1936,44 kcal; Białko ogółem: 74,54 g; Tłuszcz: 62,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,28 g; Węglowodany ogółem: 286,40 g; w tym cukry: 48,27 g; Błonnik pokarmowy: 25,45 g; Sód: 2690,09 mg;	Wartość energetyczna: 2008,13 kcal; Białko ogółem: 104,95 g; Tłuszcz: 56,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,69 g; Węglowodany ogółem: 288,88 g; w tym cukry: 48,69 g; Błonnik pokarmowy: 35,09 g; Sód: 2861,48 mg;	Wartość energetyczna: 2728,38 kcal; Białko ogółem: 104,51 g; Tłuszcz: 99,24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44,40 g; Węglowodany ogółem: 376,33 g; w tym cukry: 73,37 g; Błonnik pokarmowy: 30,41 g; Sód: 3632,43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-03 do dnia 2026-09-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-08 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. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g Pomidor 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) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (RYB) Sałata zielona 20 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 graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (RYB) Sałata zielona 20 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) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (RYB) Sałata zielona 20 g 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. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinalak gotowany z olejem.* 150 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinalak gotowany z olejem.* 150 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i 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. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 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 Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 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 Buraczki gotowane plastry 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 Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (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: 2664,30 kcal; Białko ogółem: 112,25 g; Tłuszcz: 90,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,03 g; Węglowodany ogółem: 372,11 g; w tym cukry: 82,56 g; Błonnik pokarmowy: 28,71 g; Sód: 3054,34 mg;	Wartość energetyczna: 2452,44 kcal; Białko ogółem: 111,45 g; Tłuszcz: 77,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,13 g; Węglowodany ogółem: 346,58 g; w tym cukry: 70,63 g; Błonnik pokarmowy: 23,41 g; Sód: 3031,29 mg;	Wartość energetyczna: 2460,65 kcal; Białko ogółem: 114,47 g; Tłuszcz: 85,88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,55 g; Węglowodany ogółem: 331,45 g; w tym cukry: 62,72 g; Błonnik pokarmowy: 34,97 g; Sód: 3979,24 mg;	Wartość energetyczna: 3583,27 kcal; Białko ogółem: 155,53 g; Tłuszcz: 124,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 57,40 g; Węglowodany ogółem: 490,02 g; w tym cukry: 88,63 g; Błonnik pokarmowy: 33,90 g; Sód: 4628,85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-03 do dnia 2026-09-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-09 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. Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Nektarynka 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. Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Nektarynka 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) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 70 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Grysikowa * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* 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. Paszтет drobiowy (50 g) 1 szt. (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 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) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)			
		Wartość energetyczna: 1955,36 kcal; Białko ogółem: 84,12 g; Tłuszcz: 63,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,88 g; Węglowodany ogółem: 267,59 g; w tym cukry: 36,73 g; Błonnik pokarmowy: 19,05 g; Sód: 3901,79 mg;	Wartość energetyczna: 1928,75 kcal; Białko ogółem: 92,34 g; Tłuszcz: 56,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,78 g; Węglowodany ogółem: 273,16 g; w tym cukry: 46,36 g; Błonnik pokarmowy: 20,19 g; Sód: 3143,88 mg;	Wartość energetyczna: 1864,15 kcal; Białko ogółem: 99,57 g; Tłuszcz: 57,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,21 g; Węglowodany ogółem: 254,22 g; w tym cukry: 34,49 g; Błonnik pokarmowy: 24,27 g; Sód: 3863,66 mg;	Wartość energetyczna: 2900,49 kcal; Białko ogółem: 129,53 g; Tłuszcz: 95,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45,00 g; Węglowodany ogółem: 393,99 g; w tym cukry: 75,75 g; Błonnik pokarmowy: 24,83 g; Sód: 4284,77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-03 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-10 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. 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, S02</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. 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, S02</u>) Sałata 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 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 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, S02</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 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>) 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, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II śni	Jabłko 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>) Brokuł 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>)			
	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.			
		Wartość energetyczna: 2330,65 kcal; Białko ogółem: 102,65 g; Tłuszcz: 88,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,69 g; Węglowodany ogółem: 299,60 g; w tym cukry: 48,40 g; Błonnik pokarmowy: 24,78 g; Sód: 4464,46 mg;	Wartość energetyczna: 2119,59 kcal; Białko ogółem: 96,20 g; Tłuszcz: 68,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,34 g; Węglowodany ogółem: 292,75 g; w tym cukry: 43,61 g; Błonnik pokarmowy: 21,67 g; Sód: 3889,94 mg;	Wartość energetyczna: 2246,42 kcal; Białko ogółem: 104,68 g; Tłuszcz: 76,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,48 g; Węglowodany ogółem: 307,29 g; w tym cukry: 66,58 g; Błonnik pokarmowy: 35,73 g; Sód: 3954,74 mg;	Wartość energetyczna: 3104,49 kcal; Białko ogółem: 131,77 g; Tłuszcz: 113,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 50,71 g; Węglowodany ogółem: 409,78 g; w tym cukry: 76,42 g; Błonnik pokarmowy: 29,84 g; Sód: 4988,17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-03 do dnia 2026-09-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-11 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. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 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. Serek homo. naturalny 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. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 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) Serek homo. naturalny 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			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)
	Obiad	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka żydowska z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka żydowska z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt. (SEL)	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) 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) Jajko gotowane kl M 2 szt. (JAJ) 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)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2061,82 kcal; Białko ogółem: 95,87 g; Tłuszcz: 68,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,84 g; Węglowodany ogółem: 279,43 g; w tym cukry: 30,44 g; Błonnik pokarmowy: 18,71 g; Sód: 2785,17 mg;	Wartość energetyczna: 1929,16 kcal; Białko ogółem: 96,77 g; Tłuszcz: 50,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,56 g; Węglowodany ogółem: 285,56 g; w tym cukry: 43,92 g; Błonnik pokarmowy: 20,75 g; Sód: 2489,44 mg;	Wartość energetyczna: 1793,45 kcal; Białko ogółem: 97,68 g; Tłuszcz: 49,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,64 g; Węglowodany ogółem: 255,61 g; w tym cukry: 45,71 g; Błonnik pokarmowy: 24,45 g; Sód: 3195,66 mg;	Wartość energetyczna: 2787,86 kcal; Białko ogółem: 135,67 g; Tłuszcz: 85,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,62 g; Węglowodany ogółem: 384,96 g; w tym cukry: 75,18 g; Błonnik pokarmowy: 24,67 g; Sód: 3387,09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-03 do dnia 2026-09-12 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
2026-09-12 sobota	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>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata 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. Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata 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 waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 140 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Nektarynka 1 szt.	Wafle ryżowe 20 g
	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 Słupki z marchewki 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 Brokuł gotowany* 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 Słupki z marchewki 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 Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100 g (tubka) 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2106,48 kcal; Białko ogółem: 93,40 g; Tłuszcz: 62,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,57 g; Węglowodany ogółem: 311,19 g; w tym cukry: 56,14 g; Błonnik pokarmowy: 27,13 g; Sód: 2946,31 mg;	Wartość energetyczna: 2069,13 kcal; Białko ogółem: 92,56 g; Tłuszcz: 57,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,63 g; Węglowodany ogółem: 312,30 g; w tym cukry: 55,30 g; Błonnik pokarmowy: 26,70 g; Sód: 3057,55 mg;	Wartość energetyczna: 2081,08 kcal; Białko ogółem: 100,09 g; Tłuszcz: 60,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,66 g; Węglowodany ogółem: 307,31 g; w tym cukry: 66,66 g; Błonnik pokarmowy: 34,96 g; Sód: 3748,33 mg;	Wartość energetyczna: 2996,75 kcal; Białko ogółem: 128,31 g; Tłuszcz: 94,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 47,58 g; Węglowodany ogółem: 430,42 g; w tym cukry: 77,98 g; Błonnik pokarmowy: 33,51 g; Sód: 4104,46 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

II ŚN – II śniadanie

kl M – klasy M

ogr. – ograniczeniem

b/c – bez cukru

z/c – z cukrem

Por – porcja

tl. – tłuszczu

wp. – wieprzowy

tl – tłuszczu

PD – Podwieczorek

PN – Posiłek nocny

Gwiazdka (*) przy nazwie potrawy

Znaczenie oznaczenia można uzyskać u personelu oddziału.