

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-13 niedziela	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 topiony 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 150 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (<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. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (<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. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (<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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (<u>MLE</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 1974,40 kcal; Białko ogółem: 106,66 g; Tłuszcz: 66,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,84 g; Węglowodany ogółem: 253,90 g; w tym cukry: 42,79 g; Błonnik pokarmowy: 22,11 g; Sód: 3262,91 mg;	Wartość energetyczna: 1908,94 kcal; Białko ogółem: 109,74 g; Tłuszcz: 55,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,57 g; Węglowodany ogółem: 256,42 g; w tym cukry: 44,38 g; Błonnik pokarmowy: 20,79 g; Sód: 2992,79 mg;	Wartość energetyczna: 2065,74 kcal; Białko ogółem: 123,18 g; Tłuszcz: 63,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,10 g; Węglowodany ogółem: 273,69 g; w tym cukry: 54,92 g; Błonnik pokarmowy: 32,20 g; Sód: 2916,49 mg;	Wartość energetyczna: 3116,07 kcal; Białko ogółem: 164,77 g; Tłuszcz: 102,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 54,75 g; Węglowodany ogółem: 404,31 g; w tym cukry: 48,91 g; Błonnik pokarmowy: 27,25 g; Sód: 4442,10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 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
2026-09-14 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. Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL</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 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 natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80 g 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. Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80 g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80 g 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. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt. (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt. (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt. (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 3 szt. (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Podpłomyki 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. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 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 jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	
		Wartość energetyczna: 2007,43 kcal; Białko ogółem: 82,63 g; Tłuszcz: 68,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,34 g; Węglowodany ogółem: 279,63 g; w tym cukry: 62,32 g; Błonnik pokarmowy: 22,43 g; Sód: 2656,28 mg;	Wartość energetyczna: 1963,49 kcal; Białko ogółem: 79,07 g; Tłuszcz: 66,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,48 g; Węglowodany ogółem: 276,00 g; w tym cukry: 65,59 g; Błonnik pokarmowy: 22,30 g; Sód: 2739,13 mg;	Wartość energetyczna: 2139,49 kcal; Białko ogółem: 98,84 g; Tłuszcz: 79,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,97 g; Węglowodany ogółem: 279,10 g; w tym cukry: 35,39 g; Błonnik pokarmowy: 29,79 g; Sód: 3896,48 mg;	Wartość energetyczna: 3008,98 kcal; Białko ogółem: 115,45 g; Tłuszcz: 115,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 55,03 g; Węglowodany ogółem: 398,94 g; w tym cukry: 69,23 g; Błonnik pokarmowy: 28,70 g; Sód: 4404,05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-15 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) 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 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. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) 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	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) 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 Kalarepa 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) Twaróg półtłusty 100 g (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
	II ŚN			Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* 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. 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 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) 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 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) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) 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: 2123,58 kcal; Białko ogółem: 101,23 g; Tłuszcz: 66,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,84 g; Węglowodany ogółem: 288,31 g; w tym cukry: 35,53 g; Błonnik pokarmowy: 22,67 g; Sód: 2906,29 mg;	Wartość energetyczna: 2063,41 kcal; Białko ogółem: 107,25 g; Tłuszcz: 60,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,77 g; Węglowodany ogółem: 282,97 g; w tym cukry: 35,29 g; Błonnik pokarmowy: 20,05 g; Sód: 3173,48 mg;	Wartość energetyczna: 2089,86 kcal; Białko ogółem: 116,66 g; Tłuszcz: 60,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,21 g; Węglowodany ogółem: 291,27 g; w tym cukry: 53,02 g; Błonnik pokarmowy: 34,57 g; Sód: 2987,20 mg;	Wartość energetyczna: 3049,73 kcal; Białko ogółem: 152,64 g; Tłuszcz: 95,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49,25 g; Węglowodany ogółem: 410,80 g; w tym cukry: 83,51 g; Błonnik pokarmowy: 27,50 g; Sód: 4257,35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 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
2026-09-16 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. Ser żółty 60 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>) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidora i ogórka z fasolą 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 a'la homogenizowany z ziołami 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>) 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. Serek a'la homogenizowany z ziołami 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>) 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 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 a'la homogenizowany z ziołami 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z aronii* 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2250,05 kcal; Białko ogółem: 95,91 g; Tłuszcz: 80,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,56 g; Węglowodany ogółem: 304,14 g; w tym cukry: 74,79 g; Błonnik pokarmowy: 25,02 g; Sód: 3499,07 mg;	Wartość energetyczna: 2032,68 kcal; Białko ogółem: 87,08 g; Tłuszcz: 61,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,18 g; Węglowodany ogółem: 297,99 g; w tym cukry: 77,62 g; Błonnik pokarmowy: 22,19 g; Sód: 2901,55 mg;	Wartość energetyczna: 2047,17 kcal; Białko ogółem: 103,91 g; Tłuszcz: 68,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,81 g; Węglowodany ogółem: 275,56 g; w tym cukry: 38,66 g; Błonnik pokarmowy: 29,32 g; Sód: 3912,56 mg;	Wartość energetyczna: 3129,51 kcal; Białko ogółem: 133,97 g; Tłuszcz: 110,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 54,70 g; Węglowodany ogółem: 424,02 g; w tym cukry: 90,03 g; Błonnik pokarmowy: 28,58 g; Sód: 4559,49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-17 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. Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) 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 Brokuł gotowany* 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. Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) 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 Brokuł gotowany* 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. Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) 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 Brokuł gotowany* 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (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 Brokuł gotowany* 80 g 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	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 170 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 170 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 170 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 250 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* 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. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 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	Drożdżówka z jabłkami 50 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ)		Jabłko 1 szt.	Drożdżówka z jabłkami 50 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ)
		Wartość energetyczna: 1986,72 kcal; Białko ogółem: 84,89 g; Tłuszcz: 53,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,16 g; Węglowodany ogółem: 310,02 g; w tym cukry: 46,49 g; Błonnik pokarmowy: 24,39 g; Sód: 2976,33 mg;	Wartość energetyczna: 1981,38 kcal; Białko ogółem: 84,78 g; Tłuszcz: 52,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,18 g; Węglowodany ogółem: 309,86 g; w tym cukry: 45,07 g; Błonnik pokarmowy: 23,88 g; Sód: 3020,57 mg;	Wartość energetyczna: 2019,64 kcal; Białko ogółem: 91,56 g; Tłuszcz: 61,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,34 g; Węglowodany ogółem: 295,11 g; w tym cukry: 54,12 g; Błonnik pokarmowy: 38,17 g; Sód: 3099,84 mg;	Wartość energetyczna: 3029,33 kcal; Białko ogółem: 122,50 g; Tłuszcz: 98,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 51,28 g; Węglowodany ogółem: 437,64 g; w tym cukry: 56,81 g; Błonnik pokarmowy: 31,13 g; Sód: 4655,55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-18 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. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. 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) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 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) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. 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) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 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. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z czarnej porzeczki* 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 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) Jajko gotowane kl M 2 szt. (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)
	PN	Bułka okrągła z kruszonką 40 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Bułka okrągła z kruszonką 40 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2253,40 kcal; Białko ogółem: 97,00 g; Tłuszcz: 70,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,92 g; Węglowodany ogółem: 324,53 g; w tym cukry: 75,09 g; Błonnik pokarmowy: 23,83 g; Sód: 2414,80 mg;	Wartość energetyczna: 2089,16 kcal; Białko ogółem: 98,05 g; Tłuszcz: 56,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,74 g; Węglowodany ogółem: 310,95 g; w tym cukry: 72,98 g; Błonnik pokarmowy: 21,94 g; Sód: 2476,22 mg;	Wartość energetyczna: 2111,19 kcal; Białko ogółem: 120,75 g; Tłuszcz: 64,53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,16 g; Węglowodany ogółem: 283,23 g; w tym cukry: 44,72 g; Błonnik pokarmowy: 30,11 g; Sód: 3851,38 mg;	Wartość energetyczna: 3204,86 kcal; Białko ogółem: 148,80 g; Tłuszcz: 105,87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 52,21 g; Węglowodany ogółem: 435,88 g; w tym cukry: 76,16 g; Błonnik pokarmowy: 28,61 g; Sód: 4094,43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-19 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. Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) 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 (<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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Nektarynka 1 szt.	Jabłko 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. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Rzepa biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (<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 Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (<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 Rzepa biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (<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 Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (<u>MLE</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2129,72 kcal; Białko ogółem: 96,60 g; Tłuszcz: 73,71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,37 g; Węglowodany ogółem: 287,31 g; w tym cukry: 46,89 g; Błonnik pokarmowy: 26,00 g; Sód: 2877,42 mg;	Wartość energetyczna: 2111,91 kcal; Białko ogółem: 99,85 g; Tłuszcz: 73,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,29 g; Węglowodany ogółem: 279,12 g; w tym cukry: 47,48 g; Błonnik pokarmowy: 23,67 g; Sód: 2839,71 mg;	Wartość energetyczna: 2326,01 kcal; Białko ogółem: 117,40 g; Tłuszcz: 82,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,00 g; Węglowodany ogółem: 302,15 g; w tym cukry: 53,68 g; Błonnik pokarmowy: 34,58 g; Sód: 2906,39 mg;	Wartość energetyczna: 3260,22 kcal; Białko ogółem: 146,08 g; Tłuszcz: 123,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 57,16 g; Węglowodany ogółem: 415,58 g; w tym cukry: 65,44 g; Błonnik pokarmowy: 34,20 g; Sód: 4223,28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-20 niedziela	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 i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g 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. Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II śN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 180 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 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 Słupki z marchewki 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>) Salata 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>) 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	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2419,94 kcal; Białko ogółem: 116,79 g; Tłuszcz: 93,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,41 g; Węglowodany ogółem: 298,40 g; w tym cukry: 73,30 g; Błonnik pokarmowy: 24,75 g; Sód: 3031,35 mg;	Wartość energetyczna: 2310,55 kcal; Białko ogółem: 118,39 g; Tłuszcz: 80,96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,63 g; Węglowodany ogółem: 294,28 g; w tym cukry: 65,72 g; Błonnik pokarmowy: 22,01 g; Sód: 3160,92 mg;	Wartość energetyczna: 2159,40 kcal; Białko ogółem: 120,32 g; Tłuszcz: 75,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,02 g; Węglowodany ogółem: 267,95 g; w tym cukry: 45,00 g; Błonnik pokarmowy: 28,02 g; Sód: 3862,30 mg;	Wartość energetyczna: 3210,70 kcal; Białko ogółem: 163,92 g; Tłuszcz: 123,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 57,36 g; Węglowodany ogółem: 382,20 g; w tym cukry: 75,10 g; Błonnik pokarmowy: 26,11 g; Sód: 4281,22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 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
2026-09-21, 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 2026-09-13 do dnia 2026-09-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-22 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>) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL</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>) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL</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>) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL</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>) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL</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: 2310,05 kcal; Białko ogółem: 92,83 g; Tłuszcz: 86,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,57 g; Węglowodany ogółem: 305,66 g; w tym cukry: 55,15 g; Błonnik pokarmowy: 23,42 g; Sód: 2385,66 mg;	Wartość energetyczna: 2075,54 kcal; Białko ogółem: 98,01 g; Tłuszcz: 60,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,69 g; Węglowodany ogółem: 299,08 g; w tym cukry: 59,81 g; Błonnik pokarmowy: 24,56 g; Sód: 2537,84 mg;	Wartość energetyczna: 2332,02 kcal; Białko ogółem: 113,84 g; Tłuszcz: 81,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,90 g; Węglowodany ogółem: 305,61 g; w tym cukry: 50,92 g; Błonnik pokarmowy: 29,36 g; Sód: 2711,20 mg;	Wartość energetyczna: 3164,34 kcal; Białko ogółem: 146,33 g; Tłuszcz: 108,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 54,97 g; Węglowodany ogółem: 421,88 g; w tym cukry: 63,34 g; Błonnik pokarmowy: 30,92 g; Sód: 4013,45 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.