

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-23 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser topiony 50 g (MLE) 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. Serek homo. naturalny 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. Serek homo. naturalny 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 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) 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.	Biszkopcy b/ml 50 g (GLU PSZ, JAJ)
	Obiad	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, S02) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, S02) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Drożdżówka z serem 50 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Drożdżówka z serem 50 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2380,51 kcal; Białko ogółem: 96,64 g; Tłuszcz: 85,71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,41 g; Węglowodany ogółem: 323,66 g; w tym cukry: 45,19 g; Błonnik pokarmowy: 26,11 g; Sód: 3795,25 mg;	Wartość energetyczna: 2196,12 kcal; Białko ogółem: 97,80 g; Tłuszcz: 65,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,80 g; Węglowodany ogółem: 317,81 g; w tym cukry: 41,59 g; Błonnik pokarmowy: 20,90 g; Sód: 3562,07 mg;	Wartość energetyczna: 2064,99 kcal; Białko ogółem: 94,59 g; Tłuszcz: 64,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,13 g; Węglowodany ogółem: 297,09 g; w tym cukry: 41,02 g; Błonnik pokarmowy: 33,16 g; Sód: 3951,21 mg;	Wartość energetyczna: 3194,64 kcal; Białko ogółem: 134,38 g; Tłuszcz: 103,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45,19 g; Węglowodany ogółem: 450,05 g; w tym cukry: 52,86 g; Błonnik pokarmowy: 25,99 g; Sód: 4653,78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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. Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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 śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 170 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Brzoskwinia 1 szt.	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata 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>) Sałatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.		Podpomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2361,83 kcal; Białko ogółem: 108,59 g; Tłuszcz: 79,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,66 g; Węglowodany ogółem: 325,63 g; w tym cukry: 70,37 g; Błonnik pokarmowy: 25,16 g; Sód: 3033,30 mg;	Wartość energetyczna: 2160,02 kcal; Białko ogółem: 100,51 g; Tłuszcz: 64,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,58 g; Węglowodany ogółem: 314,80 g; w tym cukry: 76,26 g; Błonnik pokarmowy: 24,10 g; Sód: 2924,51 mg;	Wartość energetyczna: 2367,81 kcal; Białko ogółem: 113,17 g; Tłuszcz: 79,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,19 g; Węglowodany ogółem: 323,76 g; w tym cukry: 54,66 g; Błonnik pokarmowy: 35,51 g; Sód: 2882,00 mg;	Wartość energetyczna: 3113,81 kcal; Białko ogółem: 137,88 g; Tłuszcz: 104,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 50,23 g; Węglowodany ogółem: 430,86 g; w tym cukry: 107,07 g; Błonnik pokarmowy: 30,96 g; Sód: 3925,87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-25 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. Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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>) 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 (<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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym 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 Pomidor 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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</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. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</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 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 Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (<u>MLE</u>)
	PN	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2144,22 kcal; Białko ogółem: 97,84 g; Tłuszcz: 71,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,83 g; Węglowodany ogółem: 291,42 g; w tym cukry: 42,67 g; Błonnik pokarmowy: 22,23 g; Sód: 2838,25 mg;	Wartość energetyczna: 1984,46 kcal; Białko ogółem: 98,83 g; Tłuszcz: 58,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,84 g; Węglowodany ogółem: 280,33 g; w tym cukry: 45,63 g; Błonnik pokarmowy: 21,90 g; Sód: 2678,29 mg;	Wartość energetyczna: 1812,55 kcal; Białko ogółem: 102,50 g; Tłuszcz: 54,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,44 g; Węglowodany ogółem: 245,85 g; w tym cukry: 43,99 g; Błonnik pokarmowy: 26,80 g; Sód: 3602,74 mg;	Wartość energetyczna: 2822,80 kcal; Białko ogółem: 143,43 g; Tłuszcz: 94,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44,20 g; Węglowodany ogółem: 366,75 g; w tym cukry: 65,00 g; Błonnik pokarmowy: 26,10 g; Sód: 3705,70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser żółty 60 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Paszтет drobiowy (50 g) 1 szt. (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)
	PN	Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2349,93 kcal; Białko ogółem: 95,59 g; Tłuszcz: 88,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,40 g; Węglowodany ogółem: 304,48 g; w tym cukry: 57,80 g; Błonnik pokarmowy: 24,59 g; Sód: 3586,42 mg;	Wartość energetyczna: 2133,76 kcal; Białko ogółem: 95,79 g; Tłuszcz: 66,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,06 g; Węglowodany ogółem: 302,06 g; w tym cukry: 57,65 g; Błonnik pokarmowy: 22,35 g; Sód: 2964,67 mg;	Wartość energetyczna: 2287,43 kcal; Białko ogółem: 101,43 g; Tłuszcz: 80,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,33 g; Węglowodany ogółem: 310,59 g; w tym cukry: 66,90 g; Błonnik pokarmowy: 37,47 g; Sód: 3077,33 mg;	Wartość energetyczna: 3239,64 kcal; Białko ogółem: 130,83 g; Tłuszcz: 116,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 59,78 g; Węglowodany ogółem: 441,00 g; w tym cukry: 76,76 g; Błonnik pokarmowy: 32,64 g; Sód: 4511,04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 150 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Arbuz 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100 g (tubka) 1 szt.		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt. (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	Mus- przecier owocowy jabłko 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 1815,67 kcal; Białko ogółem: 103,29 g; Tłuszcz: 48,66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,99 g; Węglowodany ogółem: 255,43 g; w tym cukry: 45,91 g; Błonnik pokarmowy: 21,49 g; Sód: 2686,67 mg;	Wartość energetyczna: 1838,23 kcal; Białko ogółem: 103,33 g; Tłuszcz: 48,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,94 g; Węglowodany ogółem: 259,69 g; w tym cukry: 45,86 g; Błonnik pokarmowy: 18,85 g; Sód: 2792,81 mg;	Wartość energetyczna: 1913,95 kcal; Białko ogółem: 111,30 g; Tłuszcz: 50,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,54 g; Węglowodany ogółem: 272,93 g; w tym cukry: 44,46 g; Błonnik pokarmowy: 30,41 g; Sód: 2825,58 mg;	Wartość energetyczna: 2686,65 kcal; Białko ogółem: 145,63 g; Tłuszcz: 82,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43,17 g; Węglowodany ogółem: 358,07 g; w tym cukry: 64,61 g; Błonnik pokarmowy: 23,54 g; Sód: 3749,05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałatka z fasoli, ogórka kiszzonego i sałaty 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałatka z fasoli, ogórka kiszzonego i sałaty 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt. (<u>JAJ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>)	Banan 1 szt.
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.			
		Wartość energetyczna: 2140,93 kcal; Białko ogółem: 95,68 g; Tłuszcz: 61,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,30 g; Węglowodany ogółem: 315,35 g; w tym cukry: 46,00 g; Błonnik pokarmowy: 22,15 g; Sód: 4097,94 mg;	Wartość energetyczna: 2069,46 kcal; Białko ogółem: 90,23 g; Tłuszcz: 58,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,10 g; Węglowodany ogółem: 307,69 g; w tym cukry: 48,71 g; Błonnik pokarmowy: 20,28 g; Sód: 3640,90 mg;	Wartość energetyczna: 2181,29 kcal; Białko ogółem: 106,58 g; Tłuszcz: 69,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,93 g; Węglowodany ogółem: 306,08 g; w tym cukry: 53,18 g; Błonnik pokarmowy: 35,87 g; Sód: 4200,43 mg;	Wartość energetyczna: 3264,42 kcal; Białko ogółem: 128,93 g; Tłuszcz: 98,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49,58 g; Węglowodany ogółem: 457,42 g; w tym cukry: 95,94 g; Błonnik pokarmowy: 28,47 g; Sód: 4785,25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenka 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenka 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Brzoskwinia 1 szt.	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2247,72 kcal; Białko ogółem: 99,95 g; Tłuszcz: 69,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,09 g; Węglowodany ogółem: 321,11 g; w tym cukry: 51,62 g; Błonnik pokarmowy: 24,66 g; Sód: 2820,65 mg;	Wartość energetyczna: 2105,84 kcal; Białko ogółem: 102,11 g; Tłuszcz: 55,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,31 g; Węglowodany ogółem: 312,91 g; w tym cukry: 49,92 g; Błonnik pokarmowy: 19,77 g; Sód: 2656,38 mg;	Wartość energetyczna: 2207,04 kcal; Białko ogółem: 109,10 g; Tłuszcz: 68,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,69 g; Węglowodany ogółem: 308,72 g; w tym cukry: 54,64 g; Błonnik pokarmowy: 37,46 g; Sód: 2750,13 mg;	Wartość energetyczna: 3220,07 kcal; Białko ogółem: 146,64 g; Tłuszcz: 104,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 54,36 g; Węglowodany ogółem: 442,81 g; w tym cukry: 53,50 g; Błonnik pokarmowy: 26,14 g; Sód: 4169,68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-09-30 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. naturalny 70 g (MLE) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) 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 graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 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. Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) 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. Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ) 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 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ) 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100 g (tubka) 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Mus- przecier owocowy jabłko 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2029,24 kcal; Białko ogółem: 89,06 g; Tłuszcz: 62,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,75 g; Węglowodany ogółem: 292,05 g; w tym cukry: 53,35 g; Błonnik pokarmowy: 21,56 g; Sód: 2771,50 mg;	Wartość energetyczna: 2036,43 kcal; Białko ogółem: 86,21 g; Tłuszcz: 62,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,74 g; Węglowodany ogółem: 296,13 g; w tym cukry: 56,32 g; Błonnik pokarmowy: 21,66 g; Sód: 2839,69 mg;	Wartość energetyczna: 2089,74 kcal; Białko ogółem: 102,52 g; Tłuszcz: 69,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,48 g; Węglowodany ogółem: 284,83 g; w tym cukry: 35,68 g; Błonnik pokarmowy: 29,39 g; Sód: 3924,06 mg;	Wartość energetyczna: 3059,63 kcal; Białko ogółem: 123,95 g; Tłuszcz: 107,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49,03 g; Węglowodany ogółem: 421,40 g; w tym cukry: 68,19 g; Błonnik pokarmowy: 28,17 g; Sód: 4480,80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-01 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 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 150 g Kompot z aronii* z/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			Gruszka 1 szt. 150 g	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 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: 2317,81 kcal; Białko ogółem: 106,27 g; Tłuszcz: 87,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,69 g; Węglowodany ogółem: 301,99 g; w tym cukry: 56,65 g; Błonnik pokarmowy: 39,36 g; Sód: 2893,81 mg;	Wartość energetyczna: 3241,88 kcal; Białko ogółem: 132,38 g; Tłuszcz: 119,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 56,41 g; Węglowodany ogółem: 435,22 g; w tym cukry: 89,78 g; Błonnik pokarmowy: 35,14 g; Sód: 4504,46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-23 do dnia 2026-10-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-02 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 oprószony 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 oprószony 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. Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</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. Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</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. Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE</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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</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: 2380,55 kcal; Białko ogółem: 101,12 g; Tłuszcz: 75,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,29 g; Węglowodany ogółem: 340,34 g; w tym cukry: 97,85 g; Błonnik pokarmowy: 24,57 g; Sód: 2552,49 mg;	Wartość energetyczna: 2238,09 kcal; Białko ogółem: 100,81 g; Tłuszcz: 64,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,26 g; Węglowodany ogółem: 328,86 g; w tym cukry: 92,73 g; Błonnik pokarmowy: 22,69 g; Sód: 2677,81 mg;	Wartość energetyczna: 2216,67 kcal; Białko ogółem: 123,12 g; Tłuszcz: 70,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,91 g; Węglowodany ogółem: 291,96 g; w tym cukry: 51,02 g; Błonnik pokarmowy: 30,69 g; Sód: 4025,32 mg;	Wartość energetyczna: 3302,16 kcal; Białko ogółem: 149,19 g; Tłuszcz: 109,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 53,63 g; Węglowodany ogółem: 451,25 g; w tym cukry: 95,81 g; Błonnik pokarmowy: 29,03 g; Sód: 4300,00 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

tl. – tłuszczu

wp. – wieprzowy

tl – tłuszczu

PD – Podwieczorek

PN – Posiłek nocny

Gwiazdka (*) przy nazwie potrawy

Znaczenie oznaczenia można uzyskać u personelu oddziału.