

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-03 do dnia 2026-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 250 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Banan 1 szt. Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (GLU PSZ, MLE)		Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (MLE)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (GLU PSZ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2252,94 kcal; Białko ogółem: 85,46 g; Tłuszcz: 74,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,82 g; Węglowodany ogółem: 329,69 g; w tym cukry: 77,82 g; Błonnik pokarmowy: 28,93 g; Sód: 3870,28 mg;	Wartość energetyczna: 2060,31 kcal; Białko ogółem: 95,19 g; Tłuszcz: 69,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,52 g; Węglowodany ogółem: 279,13 g; w tym cukry: 43,22 g; Błonnik pokarmowy: 22,68 g; Sód: 2960,29 mg;	Wartość energetyczna: 2170,85 kcal; Białko ogółem: 110,27 g; Tłuszcz: 73,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,80 g; Węglowodany ogółem: 288,71 g; w tym cukry: 63,00 g; Błonnik pokarmowy: 32,84 g; Sód: 3142,20 mg;	Wartość energetyczna: 3146,31 kcal; Białko ogółem: 135,93 g; Tłuszcz: 110,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 51,41 g; Węglowodany ogółem: 421,94 g; w tym cukry: 101,91 g; Błonnik pokarmowy: 30,21 g; Sód: 4030,73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-03 do dnia 2026-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-04 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 żółty 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (<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>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (<u>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 pekińskiej z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobnio tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 180 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) 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 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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.	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2283,08 kcal; Białko ogółem: 108,69 g; Tłuszcz: 94,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,16 g; Węglowodany ogółem: 263,13 g; w tym cukry: 55,90 g; Błonnik pokarmowy: 19,87 g; Sód: 3613,95 mg;	Wartość energetyczna: 2115,37 kcal; Białko ogółem: 104,72 g; Tłuszcz: 70,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,42 g; Węglowodany ogółem: 277,63 g; w tym cukry: 65,24 g; Błonnik pokarmowy: 18,93 g; Sód: 3300,73 mg;	Wartość energetyczna: 2146,03 kcal; Białko ogółem: 112,21 g; Tłuszcz: 82,39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,61 g; Węglowodany ogółem: 258,73 g; w tym cukry: 33,74 g; Błonnik pokarmowy: 27,55 g; Sód: 4205,04 mg;	Wartość energetyczna: 3237,54 kcal; Białko ogółem: 146,33 g; Tłuszcz: 125,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 60,96 g; Węglowodany ogółem: 400,32 g; w tym cukry: 78,79 g; Błonnik pokarmowy: 25,22 g; Sód: 4965,18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-03 do dnia 2026-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z papryką 70 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 70 g Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt.	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i tofu* 350 g (SOJ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i tofu* 400 g (SOJ, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt. (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt. (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 1900,56 kcal; Białko ogółem: 73,59 g; Tłuszcz: 60,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,00 g; Węglowodany ogółem: 283,79 g; w tym cukry: 49,09 g; Błonnik pokarmowy: 25,62 g; Sód: 2639,17 mg;	Wartość energetyczna: 1936,44 kcal; Białko ogółem: 74,54 g; Tłuszcz: 62,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,28 g; Węglowodany ogółem: 286,40 g; w tym cukry: 48,27 g; Błonnik pokarmowy: 25,45 g; Sód: 2690,09 mg;	Wartość energetyczna: 1996,63 kcal; Białko ogółem: 105,96 g; Tłuszcz: 54,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,86 g; Węglowodany ogółem: 290,23 g; w tym cukry: 48,04 g; Błonnik pokarmowy: 37,49 g; Sód: 2751,55 mg;	Wartość energetyczna: 2731,38 kcal; Białko ogółem: 103,91 g; Tłuszcz: 99,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44,46 g; Węglowodany ogółem: 377,68 g; w tym cukry: 72,72 g; Błonnik pokarmowy: 32,81 g; Sód: 3633,43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-03 do dnia 2026-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-06 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>) 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 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>) 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 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>) 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>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (<u>MLE</u>) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Gruszka 1 szt. 150 g	Banan 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. Szynek Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 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. Szynek Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 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. Szynek Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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>) Szynek Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Drożdżówka z serem 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Drożdżówka z serem 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2605,51 kcal; Białko ogółem: 114,56 g; Tłuszcz: 87,45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,59 g; Węglowodany ogółem: 363,92 g; w tym cukry: 78,25 g; Błonnik pokarmowy: 30,64 g; Sód: 2809,81 mg;	Wartość energetyczna: 2495,80 kcal; Białko ogółem: 111,86 g; Tłuszcz: 81,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,08 g; Węglowodany ogółem: 348,42 g; w tym cukry: 71,56 g; Błonnik pokarmowy: 24,22 g; Sód: 2875,21 mg;	Wartość energetyczna: 2416,37 kcal; Białko ogółem: 113,81 g; Tłuszcz: 81,37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,57 g; Węglowodany ogółem: 332,13 g; w tym cukry: 58,59 g; Błonnik pokarmowy: 36,91 g; Sód: 3831,07 mg;	Wartość energetyczna: 3745,63 kcal; Białko ogółem: 157,34 g; Tłuszcz: 128,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 58,53 g; Węglowodany ogółem: 520,70 g; w tym cukry: 113,41 g; Błonnik pokarmowy: 35,11 g; Sód: 4471,77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-03 do dnia 2026-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-07 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 70 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (MLE)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Grysikowa * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Paszтет drobiowy (50 g) 1 szt. (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)			
		Wartość energetyczna: 1924,76 kcal; Białko ogółem: 83,40 g; Tłuszcz: 63,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,90 g; Węglowodany ogółem: 260,45 g; w tym cukry: 31,21 g; Błonnik pokarmowy: 18,57 g; Sód: 3901,79 mg;	Wartość energetyczna: 1928,75 kcal; Białko ogółem: 92,34 g; Tłuszcz: 56,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,78 g; Węglowodany ogółem: 273,16 g; w tym cukry: 46,36 g; Błonnik pokarmowy: 20,19 g; Sód: 3143,88 mg;	Wartość energetyczna: 1833,55 kcal; Białko ogółem: 98,85 g; Tłuszcz: 56,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,23 g; Węglowodany ogółem: 247,08 g; w tym cukry: 28,97 g; Błonnik pokarmowy: 23,79 g; Sód: 3863,66 mg;	Wartość energetyczna: 2900,49 kcal; Białko ogółem: 129,53 g; Tłuszcz: 95,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45,00 g; Węglowodany ogółem: 393,99 g; w tym cukry: 75,75 g; Błonnik pokarmowy: 24,83 g; Sód: 4284,77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-03 do dnia 2026-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II śni	Jabłko 1 szt.			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.			
		Wartość energetyczna: 2330,65 kcal; Białko ogółem: 102,65 g; Tłuszcz: 88,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,69 g; Węglowodany ogółem: 299,60 g; w tym cukry: 48,40 g; Błonnik pokarmowy: 24,78 g; Sód: 4464,46 mg;	Wartość energetyczna: 2119,59 kcal; Białko ogółem: 96,20 g; Tłuszcz: 68,86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,34 g; Węglowodany ogółem: 292,75 g; w tym cukry: 43,61 g; Błonnik pokarmowy: 21,67 g; Sód: 3889,94 mg;	Wartość energetyczna: 2246,42 kcal; Białko ogółem: 104,68 g; Tłuszcz: 76,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,48 g; Węglowodany ogółem: 307,29 g; w tym cukry: 66,58 g; Błonnik pokarmowy: 35,73 g; Sód: 3954,74 mg;	Wartość energetyczna: 3104,49 kcal; Białko ogółem: 131,77 g; Tłuszcz: 113,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 50,71 g; Węglowodany ogółem: 409,78 g; w tym cukry: 76,42 g; Błonnik pokarmowy: 29,84 g; Sód: 4988,17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-03 do dnia 2026-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)
	Obiad	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka żydowska z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka żydowska z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt. (SEL)	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z jaj 70 g (JAJ, 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 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 jaj 70 g (JAJ, 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. Pasta z jaj 70 g (JAJ, 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 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 jaj 100 g (JAJ, 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	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Rogal maślany 50 g. 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2111,75 kcal; Białko ogółem: 100,22 g; Tłuszcz: 71,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,90 g; Węglowodany ogółem: 280,20 g; w tym cukry: 30,83 g; Błonnik pokarmowy: 18,71 g; Sód: 2853,83 mg;	Wartość energetyczna: 1979,09 kcal; Białko ogółem: 101,12 g; Tłuszcz: 53,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,62 g; Węglowodany ogółem: 286,32 g; w tym cukry: 44,31 g; Błonnik pokarmowy: 20,75 g; Sód: 2558,10 mg;	Wartość energetyczna: 1843,38 kcal; Białko ogółem: 102,03 g; Tłuszcz: 52,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,70 g; Węglowodany ogółem: 256,38 g; w tym cukry: 46,10 g; Błonnik pokarmowy: 24,45 g; Sód: 3264,32 mg;	Wartość energetyczna: 2819,19 kcal; Białko ogółem: 138,32 g; Tłuszcz: 87,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41,28 g; Węglowodany ogółem: 385,88 g; w tym cukry: 75,74 g; Błonnik pokarmowy: 24,67 g; Sód: 3444,89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-03 do dnia 2026-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 140 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 170 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Gruszka 1 szt. 150 g	Wafle ryżowe 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt jagodowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100 g (tubka) 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2106,48 kcal; Białko ogółem: 93,40 g; Tłuszcz: 62,34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,57 g; Węglowodany ogółem: 311,19 g; w tym cukry: 56,14 g; Błonnik pokarmowy: 27,13 g; Sód: 2946,31 mg;	Wartość energetyczna: 2069,13 kcal; Białko ogółem: 92,56 g; Tłuszcz: 57,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,63 g; Węglowodany ogółem: 312,30 g; w tym cukry: 55,30 g; Błonnik pokarmowy: 26,70 g; Sód: 3057,55 mg;	Wartość energetyczna: 2108,08 kcal; Białko ogółem: 99,91 g; Tłuszcz: 60,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,72 g; Węglowodany ogółem: 314,75 g; w tym cukry: 70,71 g; Błonnik pokarmowy: 36,67 g; Sód: 3750,13 mg;	Wartość energetyczna: 2996,75 kcal; Białko ogółem: 128,31 g; Tłuszcz: 94,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 47,58 g; Węglowodany ogółem: 430,42 g; w tym cukry: 77,98 g; Błonnik pokarmowy: 33,51 g; Sód: 4104,46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-03 do dnia 2026-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser 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. Twarożek z koperkiem 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. Twarożek z koperkiem 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) Twarożek z koperkiem 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			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kapusta biała gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kapusta biała gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 150 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	Biszkopty b/ml 50 g (GLU PSZ, JAJ)
	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 Pomidor 80 g Papryka świeża 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 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. Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 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 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: 1984,27 kcal; Białko ogółem: 106,72 g; Tłuszcz: 66,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,88 g; Węglowodany ogółem: 255,05 g; w tym cukry: 45,22 g; Błonnik pokarmowy: 20,96 g; Sód: 3251,92 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: 2075,62 kcal; Białko ogółem: 123,24 g; Tłuszcz: 63,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,14 g; Węglowodany ogółem: 274,84 g; w tym cukry: 57,35 g; Błonnik pokarmowy: 31,06 g; Sód: 2905,50 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 2026-10-03 do dnia 2026-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-12 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;

Oznaczenia alergenów

GLU JĘCZ – gluten (jęczmień)

GLU OW – gluten (owies)

GLU PSZ – gluten (pszenica)

GLU ŻYT – gluten (żyto)

GOR – gorczyca

JAJ – jaja

MLE – mleko

ORZ – orzechy

RYB – ryby

S02 – dwutlenek siarki i siarczyny

SEL – seler

SEZ – sezam

SOJ – soja

Skróty

łatwoprzysw. – łatwo przyswajalnych

homo. – homogenizowany

II ŚN – II śniadanie

kl M – klasy M

ogr. – ograniczeniem

b/c – bez cukru

z/c – z cukrem

Por – porcja

tl. – tłuszczu

wp. – wieprzowy

tl – tłuszczu

PD – Podwieczorek

PN – Posiłek nocny

Gwiazdka (*) przy nazwie potrawy

Znaczenie oznaczenia można uzyskać u personelu oddziału.