

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-13 do dnia 2026-10-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Paszтет drobiowy (50 g) 1 szt. (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2116,89 kcal; Białko ogółem: 99,93 g; Tłuszcz: 66,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,92 g; Węglowodany ogółem: 287,28 g; w tym cukry: 36,05 g; Błonnik pokarmowy: 22,09 g; Sód: 2899,77 mg;	Wartość energetyczna: 2063,41 kcal; Białko ogółem: 107,25 g; Tłuszcz: 60,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,77 g; Węglowodany ogółem: 282,97 g; w tym cukry: 35,29 g; Błonnik pokarmowy: 20,05 g; Sód: 3173,48 mg;	Wartość energetyczna: 2083,17 kcal; Białko ogółem: 115,36 g; Tłuszcz: 60,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,29 g; Węglowodany ogółem: 290,24 g; w tym cukry: 53,54 g; Błonnik pokarmowy: 33,99 g; Sód: 2980,68 mg;	Wartość energetyczna: 3049,73 kcal; Białko ogółem: 152,64 g; Tłuszcz: 95,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49,25 g; Węglowodany ogółem: 410,80 g; w tym cukry: 83,51 g; Błonnik pokarmowy: 27,50 g; Sód: 4257,35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-13 do dnia 2026-10-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-14 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 70 g 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. Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml		Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwiński 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwiński 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt brzoskwiński 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2289,35 kcal; Białko ogółem: 94,25 g; Tłuszcz: 77,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,41 g; Węglowodany ogółem: 327,12 g; w tym cukry: 76,50 g; Błonnik pokarmowy: 31,21 g; Sód: 3098,63 mg;	Wartość energetyczna: 2032,68 kcal; Białko ogółem: 87,08 g; Tłuszcz: 61,75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,18 g; Węglowodany ogółem: 297,99 g; w tym cukry: 77,62 g; Błonnik pokarmowy: 22,19 g; Sód: 2901,55 mg;	Wartość energetyczna: 2047,17 kcal; Białko ogółem: 103,91 g; Tłuszcz: 68,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,81 g; Węglowodany ogółem: 275,56 g; w tym cukry: 38,66 g; Błonnik pokarmowy: 29,32 g; Sód: 3912,56 mg;	Wartość energetyczna: 3129,51 kcal; Białko ogółem: 133,97 g; Tłuszcz: 110,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 54,70 g; Węglowodany ogółem: 424,02 g; w tym cukry: 90,03 g; Błonnik pokarmowy: 28,58 g; Sód: 4559,49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-13 do dnia 2026-10-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (MLE)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 170 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 170 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 170 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 250 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) 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 Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) 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 Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Drożdżówka z jabłkami 50 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ)		Jabłko 1 szt.	Drożdżówka z jabłkami 50 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ)
		Wartość energetyczna: 2012,63 kcal; Białko ogółem: 85,65 g; Tłuszcz: 53,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,24 g; Węglowodany ogółem: 315,98 g; w tym cukry: 48,53 g; Błonnik pokarmowy: 26,23 g; Sód: 3031,65 mg;	Wartość energetyczna: 2005,54 kcal; Białko ogółem: 85,57 g; Tłuszcz: 52,46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,30 g; Węglowodany ogółem: 314,96 g; w tym cukry: 46,07 g; Błonnik pokarmowy: 25,02 g; Sód: 3082,93 mg;	Wartość energetyczna: 2044,32 kcal; Białko ogółem: 92,32 g; Tłuszcz: 62,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,48 g; Węglowodany ogółem: 300,46 g; w tym cukry: 55,84 g; Błonnik pokarmowy: 39,78 g; Sód: 3156,58 mg;	Wartość energetyczna: 3053,50 kcal; Białko ogółem: 123,28 g; Tłuszcz: 98,81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 51,40 g; Węglowodany ogółem: 442,74 g; w tym cukry: 57,82 g; Błonnik pokarmowy: 32,27 g; Sód: 4717,91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-13 do dnia 2026-10-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) 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. Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (MLE)
	PN	Bułka okrągła z kruszonką 40 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Bułka okrągła z kruszonką 40 g 1 szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2303,34 kcal; Białko ogółem: 101,35 g; Tłuszcz: 73,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,98 g; Węglowodany ogółem: 325,30 g; w tym cukry: 75,49 g; Błonnik pokarmowy: 23,83 g; Sód: 2483,46 mg;	Wartość energetyczna: 2139,10 kcal; Białko ogółem: 102,40 g; Tłuszcz: 60,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,80 g; Węglowodany ogółem: 311,71 g; w tym cukry: 73,37 g; Błonnik pokarmowy: 21,94 g; Sód: 2544,88 mg;	Wartość energetyczna: 2161,12 kcal; Białko ogółem: 125,10 g; Tłuszcz: 67,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,22 g; Węglowodany ogółem: 283,99 g; w tym cukry: 45,11 g; Błonnik pokarmowy: 30,11 g; Sód: 3920,04 mg;	Wartość energetyczna: 3236,19 kcal; Białko ogółem: 151,45 g; Tłuszcz: 107,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 52,87 g; Węglowodany ogółem: 436,80 g; w tym cukry: 76,72 g; Błonnik pokarmowy: 28,61 g; Sód: 4152,23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-13 do dnia 2026-10-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-17 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) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (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 homo. naturalny 70 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (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. 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	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 170 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Gruszka 1 szt. 150 g	Jabłko 1 szt.
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Rzepa 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. 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 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Rzepa 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) 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 Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Mleko UHT 200 ml, 3,5% tł 1 szt. (MLE)			
		Wartość energetyczna: 2160,25 kcal; Białko ogółem: 88,34 g; Tłuszcz: 77,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,66 g; Węglowodany ogółem: 295,35 g; w tym cukry: 46,40 g; Błonnik pokarmowy: 26,96 g; Sód: 2969,52 mg;	Wartość energetyczna: 2111,91 kcal; Białko ogółem: 99,85 g; Tłuszcz: 73,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,29 g; Węglowodany ogółem: 279,12 g; w tym cukry: 47,48 g; Błonnik pokarmowy: 23,67 g; Sód: 2839,71 mg;	Wartość energetyczna: 2247,62 kcal; Białko ogółem: 112,41 g; Tłuszcz: 77,98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,69 g; Węglowodany ogółem: 297,31 g; w tym cukry: 56,08 g; Błonnik pokarmowy: 34,29 g; Sód: 3309,07 mg;	Wartość energetyczna: 3260,22 kcal; Białko ogółem: 146,08 g; Tłuszcz: 123,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 57,16 g; Węglowodany ogółem: 415,58 g; w tym cukry: 65,44 g; Błonnik pokarmowy: 34,20 g; Sód: 4223,28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-13 do dnia 2026-10-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB</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. Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 130 g (<u>RYB</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 180 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) 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	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3 l 1 szt.	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25 g 2 [Por] x 1 szt. (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2418,85 kcal; Białko ogółem: 115,58 g; Tłuszcz: 93,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,58 g; Węglowodany ogółem: 298,10 g; w tym cukry: 73,22 g; Błonnik pokarmowy: 24,89 g; Sód: 2800,90 mg;	Wartość energetyczna: 2309,46 kcal; Białko ogółem: 117,18 g; Tłuszcz: 81,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,80 g; Węglowodany ogółem: 293,98 g; w tym cukry: 65,64 g; Błonnik pokarmowy: 22,15 g; Sód: 2930,48 mg;	Wartość energetyczna: 2158,31 kcal; Białko ogółem: 119,11 g; Tłuszcz: 76,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,19 g; Węglowodany ogółem: 267,65 g; w tym cukry: 44,92 g; Błonnik pokarmowy: 28,16 g; Sód: 3631,85 mg;	Wartość energetyczna: 3179,66 kcal; Białko ogółem: 158,90 g; Tłuszcz: 122,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 56,05 g; Węglowodany ogółem: 381,65 g; w tym cukry: 74,93 g; Błonnik pokarmowy: 26,26 g; Sód: 3862,74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-13 do dnia 2026-10-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser żółty 60 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 70 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150 g 1 Por (MLE)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt. (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	Sok jabłkowy 100 % 0,2 l w kartoniku 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2160,15 kcal; Białko ogółem: 78,91 g; Tłuszcz: 63,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,14 g; Węglowodany ogółem: 327,12 g; w tym cukry: 64,50 g; Błonnik pokarmowy: 23,15 g; Sód: 3331,81 mg;	Wartość energetyczna: 1877,71 kcal; Białko ogółem: 66,55 g; Tłuszcz: 41,16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,97 g; Węglowodany ogółem: 318,83 g; w tym cukry: 65,79 g; Błonnik pokarmowy: 18,01 g; Sód: 2670,45 mg;	Wartość energetyczna: 2298,41 kcal; Białko ogółem: 105,10 g; Tłuszcz: 72,69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,33 g; Węglowodany ogółem: 323,96 g; w tym cukry: 52,82 g; Błonnik pokarmowy: 42,87 g; Sód: 3311,66 mg;	Wartość energetyczna: 2829,94 kcal; Białko ogółem: 94,14 g; Tłuszcz: 74,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,68 g; Węglowodany ogółem: 459,74 g; w tym cukry: 119,75 g; Błonnik pokarmowy: 25,56 g; Sód: 3680,78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-13 do dnia 2026-10-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-20 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 tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 1 szt. Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10 g (82% tł.) 1 szt. (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Jajko gotowane kl M 1 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt. (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5 g 1 szt. (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2279,97 kcal; Białko ogółem: 90,99 g; Tłuszcz: 91,47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,65 g; Węglowodany ogółem: 286,63 g; w tym cukry: 48,66 g; Błonnik pokarmowy: 22,28 g; Sód: 2440,07 mg;	Wartość energetyczna: 2076,05 kcal; Białko ogółem: 96,90 g; Tłuszcz: 65,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,76 g; Węglowodany ogółem: 287,19 g; w tym cukry: 58,83 g; Błonnik pokarmowy: 23,91 g; Sód: 2592,25 mg;	Wartość energetyczna: 2301,94 kcal; Białko ogółem: 112,01 g; Tłuszcz: 86,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,98 g; Węglowodany ogółem: 286,58 g; w tym cukry: 44,43 g; Błonnik pokarmowy: 28,22 g; Sód: 2765,61 mg;	Wartość energetyczna: 3167,87 kcal; Białko ogółem: 145,38 g; Tłuszcz: 114,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 55,04 g; Węglowodany ogółem: 410,40 g; w tym cukry: 62,59 g; Błonnik pokarmowy: 30,28 g; Sód: 4067,70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-13 do dnia 2026-10-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-21 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10 g 2 szt. Ser topiony 50 g (MLE) Paprykarz rybno(łosos)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) 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 homo. naturalny 70 g (MLE) Paprykarz rybno(łosos)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) 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) Paprykarz rybno(łosos)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) 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) Paprykarz rybno(łosos)-warzywny* 70 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt.	Biszkopty b/ml 50 g (GLU PSZ, JAJ)
	Obiad	Ziemniaczana * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu 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: 2432,95 kcal; Białko ogółem: 93,07 g; Tłuszcz: 88,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,57 g; Węglowodany ogółem: 335,22 g; w tym cukry: 45,39 g; Błonnik pokarmowy: 28,24 g; Sód: 3274,90 mg;	Wartość energetyczna: 2265,13 kcal; Białko ogółem: 95,59 g; Tłuszcz: 68,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,92 g; Węglowodany ogółem: 331,54 g; w tym cukry: 43,70 g; Błonnik pokarmowy: 22,47 g; Sód: 3037,24 mg;	Wartość energetyczna: 2134,00 kcal; Białko ogółem: 92,38 g; Tłuszcz: 67,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,25 g; Węglowodany ogółem: 310,83 g; w tym cukry: 43,13 g; Błonnik pokarmowy: 34,73 g; Sód: 3426,38 mg;	Wartość energetyczna: 3243,62 kcal; Białko ogółem: 128,43 g; Tłuszcz: 106,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45,05 g; Węglowodany ogółem: 463,45 g; w tym cukry: 54,97 g; Błonnik pokarmowy: 27,55 g; Sód: 3908,95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-13 do dnia 2026-10-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ D01 Podstawowa	CH- SPECJ D02 Łatwo strawna	CH- SPECJ D03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ D07/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna
2026-10-22 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			Śliwka szt 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. Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15 g (82% tł.) 2 szt. (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u>) 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.		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100 g (tubka) 1 szt.
		Wartość energetyczna: 2357,61 kcal; Białko ogółem: 97,95 g; Tłuszcz: 81,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,78 g; Węglowodany ogółem: 330,77 g; w tym cukry: 69,72 g; Błonnik pokarmowy: 25,75 g; Sód: 3155,50 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: 2215,94 kcal; Białko ogółem: 106,52 g; Tłuszcz: 73,27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,74 g; Węglowodany ogółem: 303,69 g; w tym cukry: 50,43 g; Błonnik pokarmowy: 32,20 g; Sód: 3241,58 mg;	Wartość energetyczna: 3093,21 kcal; Białko ogółem: 137,24 g; Tłuszcz: 104,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 50,23 g; Węglowodany ogółem: 425,98 g; w tym cukry: 104,65 g; Błonnik pokarmowy: 30,02 g; Sód: 3924,07 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.