

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) Naleśniki z serem* 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 500 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2445.72 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 406.31 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sód: 4314.55 mg;	Wartość energetyczna: 2467.79 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sód: 3159.19 mg;	Wartość energetyczna: 2222.20 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sód: 4077.89 mg;	Wartość energetyczna: 2711.79 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 440.84 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sód: 3201.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Pomidorki koktajlowe 60 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2701.70 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 435.13 g; W tym cukry: 115.27 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2653.60 mg;	Wartość energetyczna: 2540.80 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 429.74 g; W tym cukry: 116.42 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sód: 2004.01 mg;	Wartość energetyczna: 2277.36 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sód: 2531.74 mg;	Wartość energetyczna: 2675.80 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 450.24 g; W tym cukry: 131.92 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sód: 2099.51 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-13 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą z masłem* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN		Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2395.52 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 3020.82 mg;	Wartość energetyczna: 2254.22 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 2670.71 mg;	Wartość energetyczna: 2047.08 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sód: 2769.24 mg;	Wartość energetyczna: 2480.27 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2740.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z pora i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Mus owocowy truskawka, jabłko, banan 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Mus owocowy truskawka, jabłko, banan 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2627.06 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 378.88 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sód: 4522.74 mg;	Wartość energetyczna: 2454.91 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sód: 2761.03 mg;	Wartość energetyczna: 2429.74 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sód: 2789.37 mg;	Wartość energetyczna: 2763.01 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 444.75 g; W tym cukry: 151.80 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sód: 2779.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Mus owocowy mango, jabłko 100g* 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Mintaj) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Mintaj) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Mintaj) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Słupki z marchewki 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2656.31 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sód: 3126.65 mg;	Wartość energetyczna: 2526.63 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sód: 3207.00 mg;	Wartość energetyczna: 2270.88 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sód: 3456.48 mg;	Wartość energetyczna: 2668.63 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 3301.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2796.78 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 436.22 g; W tym cukry: 141.55 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sód: 5067.70 mg;	Wartość energetyczna: 2453.97 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 3223.69 mg;	Wartość energetyczna: 2462.24 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sód: 3863.66 mg;	Wartość energetyczna: 2587.97 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 397.09 g; W tym cukry: 131.38 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 3263.69 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-05-17 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	<b>II ŚN</b>			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka pieczone 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	<b>PN</b>	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2759.10 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 104.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 4008.99 mg;	Wartość energetyczna: 2669.88 kcal; Białko ogółem: 139.03 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sód: 3681.80 mg;	Wartość energetyczna: 2513.13 kcal; Białko ogółem: 138.38 g; Tłuszcz: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 315.66 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sód: 3776.88 mg;	Wartość energetyczna: 2895.93 kcal; Białko ogółem: 144.63 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 396.36 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 3751.30 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN				Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze z masłem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze z masłem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze z masłem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2632.82 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 440.52 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 3073.43 mg;	Wartość energetyczna: 2679.28 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 442.32 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sód: 2659.67 mg;	Wartość energetyczna: 2296.56 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sód: 2944.38 mg;	Wartość energetyczna: 2774.28 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 458.22 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sód: 2700.67 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Makaron na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos śmietanowy 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos śmietanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos śmietanowy 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* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos śmietanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2889.73 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 461.39 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sód: 2643.33 mg;	Wartość energetyczna: 2750.45 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 435.40 g; W tym cukry: 115.98 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sód: 2262.83 mg;	Wartość energetyczna: 2560.88 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 376.39 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sód: 2667.28 mg;	Wartość energetyczna: 3030.95 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 473.50 g; W tym cukry: 149.88 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 2325.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2291.99 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; W tym cukry: 49.00 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sód: 3559.52 mg;	Wartość energetyczna: 2122.87 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sód: 2823.20 mg;	Wartość energetyczna: 1941.59 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 2845.36 mg;	Wartość energetyczna: 2311.97 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 376.19 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sód: 2842.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu i marchewki 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu i marchewki 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu i marchewki 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 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 Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 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 * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2607.23 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 401.39 g; W tym cukry: 111.15 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sód: 3139.20 mg;	Wartość energetyczna: 2600.56 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 399.65 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sód: 2611.52 mg;	Wartość energetyczna: 2403.04 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sód: 3262.87 mg;	Wartość energetyczna: 2801.56 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 441.55 g; W tym cukry: 126.36 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sód: 2611.52 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Kalafirowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa* 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafirowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka wiosenna 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka wiosenna 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2814.70 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 413.09 g; W tym cukry: 115.38 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sód: 2626.07 mg;	Wartość energetyczna: 2620.88 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 114.78 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sód: 1950.32 mg;	Wartość energetyczna: 2177.80 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sód: 2538.24 mg;	Wartość energetyczna: 2928.98 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 481.70 g; W tym cukry: 175.90 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sód: 1968.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN				Mus owocowo-warzywny marchew, mango, jabłko 100g 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u> ) Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u> ) Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2628.14 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 419.00 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sód: 3355.25 mg;	Wartość energetyczna: 2467.55 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 419.29 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 2956.12 mg;	Wartość energetyczna: 2431.19 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 49.95 g; Sód: 3954.10 mg;	Wartość energetyczna: 2665.60 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 448.61 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sód: 3046.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kapusta biała gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kapusta biała gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2468.69 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 366.08 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sód: 3805.11 mg;	Wartość energetyczna: 2320.92 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sód: 3372.32 mg;	Wartość energetyczna: 2181.60 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sód: 3528.12 mg;	Wartość energetyczna: 2601.42 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 380.58 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sód: 3435.32 mg;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,