

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-14 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                         | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                            | Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                       | Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                     |
|                         | PN        | Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2559.70 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 3188.87 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2304.47 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sód: 2634.18 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2155.97 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 2742.06 mg;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2530.52 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; W tym cukry: 123.39 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 2703.68 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-15 wtorek | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                  | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                            | Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Dynia z wody z ziołami 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                     | Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                 | Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Dynia z wody z ziołami 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                            |
|                   | Kolaça    | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                        |
|                   | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2553.92 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 394.51 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 2597.48 mg;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2451.86 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 390.15 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 2201.01 mg;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2331.07 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 2678.44 mg;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2660.11 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 416.10 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2351.51 mg;                                                                                                                                                                                          |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-16 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Salatka z pomidora i ogórka z fasolą 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Salatka z pomidora i ogórka z fasolą 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                             | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2527.43 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sód: 4377.00 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2120.72 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 3325.26 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2173.14 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sód: 4068.79 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2401.22 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 381.22 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 3388.26 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-17 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1szt. 1 szt<br>Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Pyzy z mięsem z cebulką* 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                 | Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 250 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                 | Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 250 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                     |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2451.62 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2984.11 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2443.17 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 397.64 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 2464.44 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2296.02 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 356.33 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sód: 2617.33 mg;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2754.92 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 461.74 g; W tym cukry: 145.03 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 2466.44 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-18, piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śliwka 100 g<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                    | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Arbuz 100 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                    | Obiad     | Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                           | Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                        | Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                                              | Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                               |
|                    | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 3 [Por] x 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 3 [Por] x 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 3 [Por] x 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 3 [Por] x 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                         |
|                    | PN        | Słupki z marchewki 50 g<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                      | Marchew mini gotowana z olejem* 50 g<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              | Słupki z marchewki 50 g<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   | Marchew mini gotowana z olejem* 50 g<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                    |           | Wartość energetyczna: 2693.98 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 375.14 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3381.77 mg;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2710.79 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 100.84 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 3043.22 mg;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2483.19 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sód: 3360.02 mg;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2872.79 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 397.96 g; W tym cukry: 122.34 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 3139.72 mg;                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-19 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               | Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2742.38 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 408.88 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sód: 3499.01 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2590.14 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 388.88 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 2785.39 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2533.32 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 366.55 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sód: 2849.40 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2867.64 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 425.83 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 2849.39 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-20 niedziela | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Podudzie z kurczaka pieczone 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                         | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 200 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                        | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 200 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml                                                                                                                                  | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 200 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                      |
|                      | PN        | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2984.18 kcal; Białko ogółem: 155.43 g; Tłuszcz: 112.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 3823.94 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2819.19 kcal; Białko ogółem: 161.96 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sód: 3564.17 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2657.21 kcal; Białko ogółem: 157.42 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sód: 3547.83 mg;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 3011.94 kcal; Białko ogółem: 164.56 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 3567.17 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-21 poniedziałek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                         | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                             |
|                         | P         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                     | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2881.78 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 452.79 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sód: 3334.18 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2667.64 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 441.56 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 2307.68 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2749.24 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 398.26 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 49.51 g; Sód: 2416.60 mg;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2856.64 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 475.20 g; W tym cukry: 135.08 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sód: 2389.88 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-22 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z grysikiem dieta* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                             | Jarzynowa z grysikiem dieta* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                          | Jarzynowa z grysikiem dieta* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                       | Jarzynowa z grysikiem dieta* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                           |
|                   | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2596.37 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 396.48 g; W tym cukry: 117.04 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sód: 2639.47 mg;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2381.85 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 385.73 g; W tym cukry: 120.05 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 2341.85 mg;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2050.52 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sód: 2065.97 mg;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2662.35 kcal; Białko ogółem: 136.89 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 423.83 g; W tym cukry: 153.95 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sód: 2404.85 mg;                                                                                                                                                                                           |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-23 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno(łosz)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno(łosz)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan 1szt. 1 szt<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                              | Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                          | Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                        |
|                  | PN        | Arbuz 100 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Arbuz 100 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2552.43 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sód: 3354.27 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2474.71 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 2182.05 mg;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2358.88 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sód: 2672.52 mg;                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2720.81 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 449.86 g; W tym cukry: 131.83 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sód: 2184.15 mg;                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-24 czwartek | Śniadanie | Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka i salaty 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka i salaty 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) |
|                     | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron Spaghetti 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                      | Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron Spaghetti 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                  | Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         | Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron Spaghetti 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Mix salat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Mix salat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Mix salat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Mix salat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                          |
|                     | PN        | Ślupki z marchewki 50 g<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew mini gotowana z olejem* 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ślupki z marchewki 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew mini gotowana z olejem* 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2581.03 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sód: 3477.76 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2415.58 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 2817.90 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2400.08 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sód: 3269.11 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2641.63 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 414.64 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sód: 2887.40 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-25 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1szt. 1 szt<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                       | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                    | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                         | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                    |
|                   | PN        | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2731.01 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 407.38 g; W tym cukry: 116.16 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 2710.35 mg;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2606.25 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2102.39 mg;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sód: 2507.21 mg;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2852.35 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 456.18 g; W tym cukry: 169.60 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 2104.49 mg;                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-26 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona z olejem 60 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                     | Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | PN        | Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2661.19 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 407.80 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sód: 2962.56 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2557.07 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 412.30 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sód: 2363.71 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2272.20 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sód: 2455.60 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2756.57 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 434.95 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sód: 2382.71 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-27 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Banan 1szt. 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                  | Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                           |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | PN        | Deser riso zero klasyczny bez dodatku cukrów 200g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2579.27 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 3852.00 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2441.73 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sód: 3221.64 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2311.18 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sód: 3572.01 mg;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2786.78 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 430.79 g; W tym cukry: 144.95 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 3290.14 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,