

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z indyka (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2327.36 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2323.04 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2174.98 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; W tym cukry: 26.58 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2275.91 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2215.84 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; W tym cukry: 25.69 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 100 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem droбно tarta 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	P.N	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ogórek świeży 30 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2225.37 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2224.78 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2210.57 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2212.52 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 357.92 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2200.59 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-06-11 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ogórek świeży 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ogórek świeży 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
		Wartość energetyczna: 1994.90 kcal; Białko ogółem: 67.83 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2022.64 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1885.98 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; W tym cukry: 36.03 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2072.12 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1914.80 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 274.08 g; W tym cukry: 33.32 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* (bez soli) 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* (bez soli) 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2474.28 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 404.40 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2324.40 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 343.94 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2417.03 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 43.62 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2339.60 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2304.03 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 43.86 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2238.79 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 111.35 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2276.83 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2166.87 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2291.83 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 104.79 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2185.71 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 4.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrysw. węgl/bezsolna
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2138.47 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 1999.13 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2328.27 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2082.84 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2313.10 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2793.55 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 106.61 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2747.66 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2641.23 kcal; Białko ogółem: 141.85 g; Tłuszcz: 106.36 g; Kw. tł. nasy.: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 296.31 g; W tym cukry: 34.09 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2729.19 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2505.64 kcal; Białko ogółem: 139.87 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 290.90 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* b.soli 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Arbuz 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* b.soli 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* b.soli 200 g Arbuz 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1983.07 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 102.27 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2128.45 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 1987.11 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2080.59 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1936.21 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 289.56 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Pomidor 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2355.66 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2298.85 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2071.73 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 30.05 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2239.53 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2046.56 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; W tym cukry: 22.93 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-06-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2295.84 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2252.55 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; W tym cukry: 110.96 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2197.83 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 33.48 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2234.08 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2179.37 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; W tym cukry: 30.57 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem drobno tarta 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2213.96 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2277.09 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2170.87 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2226.27 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 72.28 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2063.91 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 285.15 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2333.47 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 128.53 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2321.90 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 132.93 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2182.10 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2226.71 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 11.77 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 2045.21 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 4.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z żółdków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1986.02 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 306.58 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1970.91 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2199.66 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 328.16 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 50.95 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 1944.58 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2175.66 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 30 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2037.55 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2017.98 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2182.46 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1949.01 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2141.70 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 291.69 g; W tym cukry: 42.49 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 5.57 g;

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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,