

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki (bez soli) 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem droбно tarta 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem droбно tarta 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem droбно tarta 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1789.55 kcal; Białko ogółem: 60.75 g; Tłuszcz: 55.65 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1901.15 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 289.86 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1811.32 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 60.38 g; Węglowodany ogółem: 275.81 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1870.64 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 55.38 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 1859.43 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 59.46 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 100 g
		Wartość energetyczna: 2150.04 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 70.48 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2051.81 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2063.13 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 62.90 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2103.13 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 58.33 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2114.45 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 66.58 g; Węglowodany ogółem: 298.79 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 7.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 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 Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka z pomidora i ogórka z fasolą 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 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 Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 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 Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany (bez soli)* 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g		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>) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2068.41 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 64.61 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1871.77 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 46.75 g; Węglowodany ogółem: 299.20 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1855.05 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 52.97 g; Węglowodany ogółem: 293.43 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1891.32 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodany ogółem: 296.60 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1812.67 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (bez soli) (bez koncentratu i pomidorów) 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (bez soli) (bez koncentratu i pomidorów) 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (bez soli) (bez koncentratu i pomidorów) 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1910.86 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 46.41 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1951.60 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 46.82 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1951.44 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 54.74 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1922.13 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 46.41 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 1921.97 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 54.33 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 5.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrzew. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrzew. węgl/bezsolna
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 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 Salata zielona 35 g	Kasza manna na mleku 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 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>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Salata zielona 35 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Arbuz 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 100 g
		Wartość energetyczna: 2066.44 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2105.68 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 64.59 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2092.73 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 71.90 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2101.68 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 64.19 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2081.70 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 73.96 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 5.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrzew. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrzew. węgl/bezsolna
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Salata zielona 35 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2030.27 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2038.49 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 69.85 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2088.07 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 72.98 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1999.03 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2079.99 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 73.58 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Marchew surowa drobno tarta 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew surowa drobno tarta 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew surowa drobno tarta 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Podudzie z kurczaka gotowane (bez soli) 120 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Podudzie z kurczaka gotowane (bez soli) 120 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g		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>) 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2014.57 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 256.75 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1918.56 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 64.73 g; Węglowodany ogółem: 256.40 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2149.00 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 279.88 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1900.47 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 64.60 g; Węglowodany ogółem: 253.31 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2021.49 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 268.37 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrzew. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrzew. węgl/bezsolna
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta (bez soli) 200 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 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 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2210.22 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1990.66 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2135.26 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 68.60 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1987.59 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 2101.71 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 6.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z grysikiem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z grysikiem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane talarki 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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane talarki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 35 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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2173.56 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 80.76 g; Węglowodany ogółem: 304.03 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1946.35 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 52.89 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2113.49 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 79.62 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1896.25 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 51.64 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2099.83 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 78.38 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-29 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 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 Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 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 Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta (bez soli) 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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>) Pomidor 50 g		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>) Salata zielona 20 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 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 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2056.58 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 67.38 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2116.79 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 308.12 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2198.78 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 84.49 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1889.04 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2051.71 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 79.83 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrzew. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrzew. węgl/bezsolna
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew surowa drobno tarta 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew surowa drobno tarta 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 100 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty bez soli 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 200 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek (bez soli) 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 62.11 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1999.14 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 1996.28 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 59.88 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2055.63 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 2065.83 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 62.28 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 5.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		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 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2138.30 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2199.74 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 318.58 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2062.91 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 76.81 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2169.43 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 66.57 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 2049.99 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 74.00 g; Węglowodany ogółem: 290.92 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Marchew surowa drobno tarta 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Marchew surowa drobno tarta 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1858.83 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 52.83 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1798.24 kcal; Białko ogółem: 67.42 g; Tłuszcz: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 288.97 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2085.65 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 62.89 g; Węglowodany ogółem: 318.31 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1804.88 kcal; Białko ogółem: 65.53 g; Tłuszcz: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 283.31 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2079.92 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 67.59 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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>) Pomidor 50 g		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>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt 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 a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1752.41 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 47.00 g; Węglowodany ogółem: 263.87 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1851.93 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 50.53 g; Węglowodany ogółem: 273.73 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 1907.86 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 57.19 g; Węglowodany ogółem: 277.50 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1794.53 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 49.04 g; Węglowodany ogółem: 265.62 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1895.59 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 58.86 g; Węglowodany ogółem: 276.08 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 5.80 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,
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,