

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-08-31 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z fasoli, ogórka i salaty 100 g	Płatki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Salatka z fasoli, ogórka i salaty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	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	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 marchwi z olejem drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	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	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 marchwi z olejem drobno tarta 200 g 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>) Pomidor 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, 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 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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
		Wartość energetyczna: 2063.72 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2014.47 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2277.17 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 79.86 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1974.57 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 301.81 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2200.24 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 77.61 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-01 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem b.soli 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>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	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	Ziemniaczana * 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	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 Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) MIX 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 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>) 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>) Sałata 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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek świeży 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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2038.62 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2063.61 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2104.86 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 62.12 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2099.25 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2097.87 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 62.05 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-02 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszaný 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>) 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>) Serek homo. naturalny 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g 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>) Serek homo. naturalny 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody (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>) Ogórek świeży 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Buraczki gotowane plastry 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</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 luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1837.94 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 52.65 g; Węglowodany ogółem: 287.05 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1918.16 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 56.97 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1891.02 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1881.72 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 279.25 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 1833.70 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 55.40 g; Węglowodany ogółem: 273.87 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-03 czwartek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	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>) 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% t 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>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	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	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	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 () drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) MIX 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Podudzie z kurczaka gotowane (bez soli) 120 g Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) MIX 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
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew surowa drobno tarta 100 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 Salata zielona 35 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 100 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 Marchew surowa drobno tarta 100 g Salata zielona 35 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 100 g
		Wartość energetyczna: 2004.25 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 65.70 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2192.04 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 72.16 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; Błonnik pok.: 16.04 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2113.48 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 79.03 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2094.80 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 67.90 g; Węglowodany ogółem: 285.33 g; Błonnik pok.: 15.72 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 1910.68 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 64.26 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-04 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 Pomidor 100 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 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>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 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>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 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>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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 Brzoskwinia 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>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 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>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2137.79 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 71.72 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2122.05 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 65.29 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2118.65 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodany ogółem: 292.93 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2100.10 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 65.04 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2056.69 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 72.71 g; Węglowodany ogółem: 288.57 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 5.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-05 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>) Pomidor 100 g	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>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka 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>) 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>) Salata zielona 35 g	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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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	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	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	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
	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>) 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 250 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 250 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 b/c 250 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 250 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 b/c 250 ml Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2006.94 kcal; Białko ogółem: 64.70 g; Tłuszcz: 76.81 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 1826.73 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 257.93 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2112.14 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 77.95 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1816.96 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1978.24 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 72.16 g; Węglowodany ogółem: 276.62 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-06 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Podudzie z kurczaka gotowane (bez soli) 120 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Cukinia gotowana z olejem (bez soli)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Podudzie z kurczaka gotowane (bez soli) 120 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g 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.) 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 mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2020.51 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 77.46 g; Węglowodany ogółem: 261.76 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1937.00 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2176.15 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 83.76 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1983.21 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 68.29 g; Węglowodany ogółem: 267.65 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 3.91 g;	Wartość energetyczna: 2053.05 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-07 poniedziałek	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Udziec z indyka b/s b/k (bez soli) 100 g Fasolka szparagowa z wody* b.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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 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>) Twarożek z koperkiem 60 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>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 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 Salata zielona 35 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 100 g
		Wartość energetyczna: 1842.74 kcal; Białko ogółem: 54.79 g; Tłuszcz: 51.50 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1869.93 kcal; Białko ogółem: 60.04 g; Tłuszcz: 51.89 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2008.25 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1856.86 kcal; Białko ogółem: 59.73 g; Tłuszcz: 51.77 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 3.64 g;	Wartość energetyczna: 1970.88 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 59.02 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-08 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb miesany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>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 JĘCZ.</u>) Ciecierzycza 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</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 JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g (<u>SEL.</u>)	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) MIX 400 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) MIX 400 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb miesany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2242.12 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 78.20 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2153.87 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 61.43 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2233.08 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2067.88 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 58.55 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2182.02 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 79.01 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 5.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-09 środa	Śniadanie	Ryż 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Ryż 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)
	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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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 koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynia z wody z ziołami (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynia z wody z ziołami (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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 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, MLE</u>) Papryka świeża 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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	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>) 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>) 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
		Wartość energetyczna: 2031.30 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1918.81 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 291.60 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1920.93 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 58.53 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 1905.74 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 48.64 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 3.45 g;	Wartość energetyczna: 1885.39 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 52.34 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-10 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński 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	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>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	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	Ziemniaczana *(bez soli) MIX 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) MIX 400 ml (<u>GLU PSZ, 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
	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Bułka 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>) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) 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
		Wartość energetyczna: 2037.13 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 66.12 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2131.97 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2171.31 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 80.48 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2099.41 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2071.84 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 5.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-11 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>) Dżem 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt 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>) Dżem 50 g Twarożek 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 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>) Dżem 50 g Twarożek 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>) Twarożek b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	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>) 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2106.31 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 307.57 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2165.96 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 63.57 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2017.13 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 280.64 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2151.58 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2015.94 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 72.73 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-12 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>) Pomidor 100 g	Bułka 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>) Pomidor 100 g	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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka 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>) Salata zielona 35 g	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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	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 Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	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 Surówka wykwinna z olejem b/c 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>) 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Marchew surowa drobno tarta 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 100 g
		Wartość energetyczna: 1802.30 kcal; Białko ogółem: 62.23 g; Tłuszcz: 55.03 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1866.51 kcal; Białko ogółem: 66.73 g; Tłuszcz: 56.13 g; Węglowodany ogółem: 286.74 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1992.44 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 63.58 g; Węglowodany ogółem: 305.12 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1814.14 kcal; Białko ogółem: 65.50 g; Tłuszcz: 54.62 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2124.78 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 78.45 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 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 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE.</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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 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>) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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>) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	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) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 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>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 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>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1905.78 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 62.05 g; Węglowodany ogółem: 259.76 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1795.51 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 253.87 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 1945.21 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 58.61 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1775.60 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 255.45 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 1882.16 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 268.26 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.24 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,