

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2657.04 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 398.77 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sód: 3238.69 mg;	Wartość energetyczna: 2401.82 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sód: 2684.00 mg;	Wartość energetyczna: 2253.31 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sód: 2791.87 mg;	Wartość energetyczna: 2627.87 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 411.12 g; W tym cukry: 121.47 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sód: 2753.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńa z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2558.52 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 395.95 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 2597.62 mg;	Wartość energetyczna: 2456.46 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sód: 2200.85 mg;	Wartość energetyczna: 2335.67 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sód: 2678.58 mg;	Wartość energetyczna: 2773.46 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 456.74 g; W tym cukry: 152.56 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sód: 2273.35 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-27 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka z pomidora i ogórka z fasolą 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka z pomidora i ogórka z fasolą 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 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 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 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 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 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 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2549.93 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sód: 4377.00 mg;	Wartość energetyczna: 2143.22 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 349.30 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sód: 3325.26 mg;	Wartość energetyczna: 2195.64 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 42.38 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sód: 4068.79 mg;	Wartość energetyczna: 2423.72 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 387.40 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sód: 3388.26 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Pyzy z mięsem z cebulką* 300 g (GLU PSZ, SOJ,) Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tartą 150 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2663.88 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 402.72 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sód: 3086.50 mg;	Wartość energetyczna: 2602.51 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 409.85 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sód: 2470.54 mg;	Wartość energetyczna: 2456.51 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 369.36 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sód: 2630.89 mg;	Wartość energetyczna: 2914.26 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 473.95 g; W tym cukry: 137.86 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sód: 2472.54 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem*. 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Stupki z marchewki 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Stupki z marchewki 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2521.58 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 362.49 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 3452.06 mg;	Wartość energetyczna: 2632.96 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sód: 2784.57 mg;	Wartość energetyczna: 2397.41 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 52.79 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sód: 3100.31 mg;	Wartość energetyczna: 2797.96 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 388.12 g; W tym cukry: 113.41 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 2882.07 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет z soczewicy* 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2786.34 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 429.15 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sód: 2846.42 mg;	Wartość energetyczna: 2600.27 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 404.78 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sód: 2737.81 mg;	Wartość energetyczna: 2389.92 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 363.29 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sód: 2896.66 mg;	Wartość energetyczna: 2908.37 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 480.30 g; W tym cukry: 146.75 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 2755.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka pieczone 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolaça	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2943.07 kcal; Białko ogółem: 147.74 g; Tłuszcz: 109.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sód: 4262.59 mg;	Wartość energetyczna: 2778.70 kcal; Białko ogółem: 154.24 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 3995.79 mg;	Wartość energetyczna: 2616.10 kcal; Białko ogółem: 149.73 g; Tłuszcz: 94.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sód: 3986.48 mg;	Wartość energetyczna: 2971.45 kcal; Białko ogółem: 156.84 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 390.71 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 3998.79 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-06-01, poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	II ŚN				Mandarynka 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2615.72 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 441.55 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 3685.08 mg;	Wartość energetyczna: 2421.05 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 434.74 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sód: 2662.04 mg;	Wartość energetyczna: 2718.17 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 51.12 g; Sód: 3413.14 mg;	Wartość energetyczna: 2595.05 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 465.42 g; W tym cukry: 122.16 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sód: 2744.04 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2680.39 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 406.68 g; W tym cukry: 116.06 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 2436.25 mg;	Wartość energetyczna: 2465.88 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 395.93 g; W tym cukry: 119.06 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 2138.63 mg;	Wartość energetyczna: 2133.92 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 396.96 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 2869.78 mg;	Wartość energetyczna: 2746.38 kcal; Białko ogółem: 135.90 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 434.03 g; W tym cukry: 152.96 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 2201.63 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-06-03 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś)** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś)** 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2546.68 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 3355.16 mg;	Wartość energetyczna: 2544.90 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 396.44 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sód: 2271.70 mg;	Wartość energetyczna: 2353.13 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sód: 2673.41 mg;	Wartość energetyczna: 2853.00 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 471.96 g; W tym cukry: 134.98 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 2289.80 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)
2026-06-04 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
2026-06-04 czwartek	PN	Słupki z marchewki 50 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2851.03 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 423.04 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sód: 3619.76 mg;	Wartość energetyczna: 2672.34 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sód: 2953.14 mg;	Wartość energetyczna: 2486.58 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sód: 3272.11 mg;	Wartość energetyczna: 2898.39 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 446.68 g; W tym cukry: 113.62 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 3022.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Mandarynka 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Mintaj) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Mintaj) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Mintaj) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2718.23 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 419.21 g; W tym cukry: 116.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 2835.78 mg;	Wartość energetyczna: 2536.18 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; W tym cukry: 118.07 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 2507.29 mg;	Wartość energetyczna: 2239.06 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sód: 2997.88 mg;	Wartość energetyczna: 2695.28 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 442.33 g; W tym cukry: 149.99 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sód: 2524.39 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata strzypiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata strzypiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z olejem 60 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Arbuz 100 g Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Arbuz 100 g Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Arbuz 100 g Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Arbuz 100 g Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2661.19 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 414.02 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sód: 2945.16 mg;	Wartość energetyczna: 2582.07 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 418.52 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sód: 2364.51 mg;	Wartość energetyczna: 2297.20 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sód: 2456.40 mg;	Wartość energetyczna: 2781.57 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 441.17 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sód: 2383.51 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2543.44 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 3958.68 mg;	Wartość energetyczna: 2425.03 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sód: 3297.94 mg;	Wartość energetyczna: 2275.35 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 3678.69 mg;	Wartość energetyczna: 2770.08 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 436.98 g; W tym cukry: 136.45 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sód: 3366.44 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - 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,