

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-08 poniedziałek	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>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</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 Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</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>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</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 Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 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 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>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ, MLE.</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 Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*. 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 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>) Sałata zielona 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>) 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2453.72 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 408.55 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sód: 3627.27 mg;	Wartość energetyczna: 2467.79 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sód: 3159.19 mg;	Wartość energetyczna: 2230.20 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sód: 3390.60 mg;	Wartość energetyczna: 2711.79 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 440.84 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sód: 3201.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-09 wtorek	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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, 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	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>) Twarożek 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	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>) Twarożek z koperkiem 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>)	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>) Twarożek 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				Arbuz 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tartą 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa gotwana 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tartą 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szynka wieprzowa gotwana 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Roszponka 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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Pomidorki koktajlowe 60 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2701.70 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 435.13 g; W tym cukry: 115.27 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2653.60 mg;	Wartość energetyczna: 2540.80 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 429.74 g; W tym cukry: 116.42 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sód: 2004.01 mg;	Wartość energetyczna: 2277.36 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sód: 2531.74 mg;	Wartość energetyczna: 2702.80 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 455.84 g; W tym cukry: 137.92 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sód: 2100.51 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-10 środa	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>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</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	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>) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 140 g (<u>RYB.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana - filet (Mintaj) 40 g (<u>RYB.</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				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą z masłem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN		Arbuz 100 g 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>) Arbuz 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2415.32 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 360.51 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sód: 3193.20 mg;	Wartość energetyczna: 2274.34 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sód: 2763.96 mg;	Wartość energetyczna: 2066.88 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sód: 2941.63 mg;	Wartość energetyczna: 2455.45 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 387.42 g; W tym cukry: 101.36 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sód: 2831.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)</p>
	II ŚN				<p>Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p>
	Obiad	<p>Ogórkowa z ryżem * 500 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z pora i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>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.) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>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.) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>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.) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>
	PN	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Mus owocowy truskawka, jabłko, banan 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Mus owocowy truskawka, jabłko, banan 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2525.09 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sód: 4509.05 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2295.92 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sód: 2429.48 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2327.77 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sód: 2775.68 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2542.02 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 415.39 g; W tym cukry: 141.70 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 2431.58 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ. 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>) Jabłko 1 szt 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.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ. 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>) Jabłko pieczone 1szt. 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.</u> <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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ. 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Słupki 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: 2571.48 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sód: 3457.71 mg;	Wartość energetyczna: 2703.81 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 369.27 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sód: 2767.49 mg;	Wartość energetyczna: 2448.05 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sód: 3016.97 mg;	Wartość energetyczna: 2845.81 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sód: 2861.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-13 sobota	Śniadanie	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	II ŚN				<p>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>
	Kolacja	<p>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>) Szyunka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka 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</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka 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</p>
	PN			<p>Arbuz 100 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2753.08 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 425.36 g; W tym cukry: 135.68 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sód: 4803.52 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2408.47 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 3218.19 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2418.54 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sód: 3599.48 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2697.97 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 400.89 g; W tym cukry: 140.08 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 3278.19 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-14 niedziela	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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata 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				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka pieczone 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* 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>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* 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 pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* 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>) Buraczki gotowane 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>) 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>) 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 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 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 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>) 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 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2756.90 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 104.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sód: 4009.05 mg;	Wartość energetyczna: 2667.68 kcal; Białko ogółem: 138.96 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sód: 3681.86 mg;	Wartość energetyczna: 2510.93 kcal; Białko ogółem: 138.31 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 41.00 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sód: 3776.94 mg;	Wartość energetyczna: 2893.73 kcal; Białko ogółem: 144.56 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 395.86 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sód: 3751.36 mg;	

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-06-15 poniedziałek	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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Arbuz 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze z masłem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PZ	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2632.82 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 440.52 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 3073.43 mg;	Wartość energetyczna: 2679.28 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 442.32 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sód: 2659.67 mg;	Wartość energetyczna: 2296.56 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sód: 2944.38 mg;	Wartość energetyczna: 2801.28 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 463.82 g; W tym cukry: 114.03 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sód: 2701.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 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	Makaron 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>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 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	Makaron 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 półtusty 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>)	Makaron 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>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 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				Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 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 śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 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 śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2889.73 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 461.39 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sód: 2643.33 mg;	Wartość energetyczna: 2750.45 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 435.40 g; W tym cukry: 115.98 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sód: 2262.83 mg;	Wartość energetyczna: 2560.88 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 376.39 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sód: 2667.28 mg;	Wartość energetyczna: 3030.95 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 473.50 g; W tym cukry: 149.88 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 2325.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-17 środa	Śniadanie	Ryż 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>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR. GLU OW. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż 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>) Sałatka z pomidorów i tuńczyka z koperkiem 140 g (<u>RYB.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż 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>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR. GLU OW. GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Ryż 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>) Ryba gotowana - filet (Mintaj) 40 g (<u>RYB.</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				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2114.82 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 334.82 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sód: 3186.49 mg;	Wartość energetyczna: 2130.20 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sód: 2820.32 mg;	Wartość energetyczna: 1948.61 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 34.40 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2921.62 mg;	Wartość energetyczna: 2212.36 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 2821.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
2026-06-18 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
2026-06-18 czwartek	PN	Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2688.78 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 398.64 g; W tym cukry: 108.50 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sód: 3378.12 mg;	Wartość energetyczna: 2567.31 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 2928.84 mg;	Wartość energetyczna: 2517.83 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sód: 3184.47 mg;	Wartość energetyczna: 2768.31 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 440.15 g; W tym cukry: 123.71 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 2928.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-19 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>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 100 g 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>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 100 g 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 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>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 100 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</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 z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Mintaj) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Mintaj) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Mintaj) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) 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>) 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2748.58 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 417.24 g; W tym cukry: 118.78 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sód: 2956.24 mg;	Wartość energetyczna: 2555.31 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 411.78 g; W tym cukry: 120.78 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sód: 2355.92 mg;	Wartość energetyczna: 2085.23 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sód: 2942.84 mg;	Wartość energetyczna: 2801.41 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 471.84 g; W tym cukry: 169.16 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sód: 2358.02 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-06-20 sobota	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Sałata 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 jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Sałata 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 jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Mus owocowo-warzywny marchew, mango, jabłko 100g 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tartą 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tartą 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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>) 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 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 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 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 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 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 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2615.76 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 414.76 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sód: 3281.94 mg;	Wartość energetyczna: 2467.55 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 410.29 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 2956.12 mg;	Wartość energetyczna: 2418.81 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 47.65 g; Sód: 3880.79 mg;	Wartość energetyczna: 2665.60 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 448.61 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sód: 3046.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>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	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka 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>) Połędwica Sopotka 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>) Połędwica Sopotka 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>) Połędwica Sopotka 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2410.99 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 3790.80 mg;	Wartość energetyczna: 2318.72 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 15.74 g; Sód: 3372.38 mg;	Wartość energetyczna: 2123.90 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 3513.81 mg;	Wartość energetyczna: 2599.22 kcal; Białko ogółem: 134.96 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 380.08 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sód: 3435.38 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,