

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-22 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> ) 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 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> ) 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 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> ) 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> ) 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> ) Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 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 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</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: 2559.10 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 387.64 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sód: 3460.07 mg;	Wartość energetyczna: 2304.19 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sód: 2826.25 mg;	Wartość energetyczna: 2155.37 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sód: 3013.26 mg;	Wartość energetyczna: 2522.33 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 394.24 g; W tym cukry: 126.86 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sód: 2731.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-23 wtorek	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> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, 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 JECZ.</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 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 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> ) 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 JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 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 owocowy* 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> ) Dynam z wody z ziołami 150 g Kompot owocowy* 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 owocowy* 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> ) Dynam z wody z ziołami 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> ) 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 Kakao/p 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> ) Kalarepa - tarta 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 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: 2600.22 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 404.29 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 2609.28 mg;	Wartość energetyczna: 2451.86 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 390.45 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 2201.31 mg;	Wartość energetyczna: 2377.37 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sód: 2690.24 mg;	Wartość energetyczna: 2768.86 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 455.90 g; W tym cukry: 151.63 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sód: 2273.81 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-24 środa	Śniadanie	<p>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>)                      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>)                      Sałatka 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</p>	<p>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>)                      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</p>	<p>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>)                      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>)                      Sałatka z pomidora i ogórka z fasolą 150 g                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>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>)                      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</p>
	II ŚN				<p>Jabłko 1 szt 1 szt                      Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane 250 g                      Kotlekt 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</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>)                      Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)                      Sałata lodowa 20 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>)                      Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>)                      Sałata lodowa 20 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>)                      Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)                      Sałata lodowa 20 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>)                      Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>)                      Sałata lodowa 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                      Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                      Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajecznica na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Pyzy z mięsem z cebulką* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g 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 ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2444.62 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 382.02 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 2980.41 mg;	Wartość energetyczna: 2436.17 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 398.42 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sód: 2460.74 mg;	Wartość energetyczna: 2309.02 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sód: 2617.63 mg;	Wartość energetyczna: 2747.92 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 462.52 g; W tym cukry: 140.60 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sód: 2462.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-26 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> ) Arbuz 100 g 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> ) Arbuz 100 g 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> ) Arbuz 100 g 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 (Morszczuk) 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>GLUPSZ. 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>GLUPSZ. 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>GLUPSZ. 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.</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> ) Rzodkiewka czerwona 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> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiewka czerwona 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> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	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	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: 2628.58 kcal; Białko ogółem: 127.99 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 99.08 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 3124.38 mg;	Wartość energetyczna: 2642.53 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; W tym cukry: 95.72 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sód: 2777.69 mg;	Wartość energetyczna: 2394.78 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sód: 3102.62 mg;	Wartość energetyczna: 2807.53 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; W tym cukry: 116.57 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sód: 2875.19 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ryż na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN				Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 500 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2830.13 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 443.73 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sód: 3446.21 mg;	Wartość energetyczna: 2677.89 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 423.73 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 2732.59 mg;	Wartość energetyczna: 2543.52 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sód: 3186.60 mg;	Wartość energetyczna: 2935.39 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 457.58 g; W tym cukry: 132.71 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sód: 2792.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne 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> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne 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> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne 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> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne 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> ) Pomidor 100 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 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
	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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 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: 2999.99 kcal; Białko ogółem: 155.43 g; Tłuszcz: 112.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 3823.94 mg;	Wartość energetyczna: 2835.00 kcal; Białko ogółem: 161.96 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sód: 3564.17 mg;	Wartość energetyczna: 2673.02 kcal; Białko ogółem: 157.42 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sód: 3547.83 mg;	Wartość energetyczna: 3027.75 kcal; Białko ogółem: 164.56 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 393.46 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 3567.17 mg;	

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-06-29 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> ) Sałatka 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, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>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 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> ) Sałatka 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> ) 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> ) 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 brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN				Arbuz 100 g 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> ) Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 droбно tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 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> ) Ser żółty 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> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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> ) 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> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 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 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: 2874.68 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 451.64 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sód: 3337.74 mg;	Wartość energetyczna: 2680.64 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 445.14 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sód: 2307.68 mg;	Wartość energetyczna: 2717.54 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 390.98 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 50.54 g; Sód: 3420.16 mg;	Wartość energetyczna: 2881.64 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 481.42 g; W tym cukry: 138.50 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sód: 2390.68 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z grysiem dieta* 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z grysiem dieta* 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Kalarepa - tarta 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Kalarepa - tarta 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 20 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 ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2664.05 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 411.96 g; W tym cukry: 118.88 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sód: 2650.69 mg;	Wartość energetyczna: 2404.35 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 392.22 g; W tym cukry: 116.90 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sód: 2342.15 mg;	Wartość energetyczna: 2118.20 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sód: 3077.19 mg;	Wartość energetyczna: 2684.85 kcal; Białko ogółem: 136.89 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 430.32 g; W tym cukry: 150.80 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sód: 2405.15 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-01 środa	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> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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	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> ) 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	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> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 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				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej 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 koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SO2.</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	Zupa z fasolki szparagowej 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 koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SO2.</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> ) 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> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</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> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Arbuz 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Arbuz 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2562.43 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sód: 3354.47 mg;	Wartość energetyczna: 2447.27 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2413.95 mg;	Wartość energetyczna: 2368.88 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sód: 2672.72 mg;	Wartość energetyczna: 2685.46 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 439.63 g; W tym cukry: 127.63 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sód: 2251.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron Spaghetti 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron Spaghetti 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 500 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron Spaghetti 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kalarepa - tarta 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Kalarepa - tarta 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <b>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Stupki z marchewki 50 g Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Stupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2638.83 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 403.02 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sód: 3488.96 mg;	Wartość energetyczna: 2413.84 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sód: 2811.14 mg;	Wartość energetyczna: 2457.88 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sód: 3280.31 mg;	Wartość energetyczna: 2639.89 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 417.48 g; W tym cukry: 108.12 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sód: 2880.64 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-03 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 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>GLUPSZ, 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				Banan 1szt. 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 (Morszczuk) 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 (Morszczuk) 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 (Morszczuk) 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 (Morszczuk) 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> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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: 2800.86 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 419.21 g; W tym cukry: 116.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 2504.78 mg;	Wartość energetyczna: 2628.75 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; W tym cukry: 118.07 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 2102.69 mg;	Wartość energetyczna: 2331.63 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sód: 2593.28 mg;	Wartość energetyczna: 2874.85 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 462.67 g; W tym cukry: 166.45 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sód: 2104.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-07-04 sobota	Śniadanie	<p>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>)</p>	<p>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 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 jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>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>)</p>	<p>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 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 jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
		II ŚN			<p>Jabłko 1 szt 1 szt                      Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
2026-07-04 sobota	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Ryż na sypko 250 g                      Kociołek 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</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>)                      Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 100 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>)                      Twarożek z koperkiem 80 g (<u>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>)                      Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
2026-07-04 sobota	PN	<p>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</p>	<p>Arbuz 100 g                      Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>	<p>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</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2686.19 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 414.02 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sód: 2963.36 mg;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-05 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				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 JĘCZ, 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,  
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,