

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-12 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                         | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Banan 1szt. 1 szt<br>Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                            | Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                       | Brokułowa z ryżem * 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                     |
|                         | PN        | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2581.70 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 3189.12 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2326.47 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2634.43 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2177.97 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sód: 2742.31 mg;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2671.52 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 421.06 g; W tym cukry: 153.86 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 2702.93 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-13 wtorek | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                 | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                            | Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Dynia z wody z ziołami 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                           | Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                 | Solferino z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Dynia z wody z ziołami 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                           |
|                   | Koleja    | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                       | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                       |
|                   | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2565.92 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 397.96 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 2597.48 mg;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2570.86 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 419.00 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sód: 2200.01 mg;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2331.07 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 2678.44 mg;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2779.11 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 444.95 g; W tym cukry: 127.44 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 2350.51 mg;                                                                                                                                                                                         |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-14 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z fasoli 70 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z fasoli 70 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                  | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                            | Grysikowa * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                        | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2518.80 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 381.14 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 4607.70 mg;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2120.72 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 3325.26 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2164.51 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sód: 4299.49 mg;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2401.22 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 381.22 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 3388.26 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-15 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1szt. 1 szt<br>Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Pyzy z mięsem z cebulką* 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                 | Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 250 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                 | Barszcz biały z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 250 g<br>Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                     |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2523.56 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 396.71 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 3112.99 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2515.11 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 413.11 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 2593.32 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2367.96 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 371.79 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sód: 2746.21 mg;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2826.86 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 477.21 g; W tym cukry: 151.21 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sód: 2595.32 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-16 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śliwka 100 g<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                           | Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                        | Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                                              | Dyniowa z makaronem* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                  | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                         |
|                   | PN        | Ślupki z marchewki 50 g<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                      | Marchew mini gotowana z olejem* 50 g<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              | Ślupki z marchewki 50 g<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   | Marchew mini gotowana z olejem* 50 g<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2649.07 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 100.76 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3124.93 mg;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2665.88 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 370.83 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 2786.38 mg;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2438.27 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sód: 3103.18 mg;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2839.88 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 400.13 g; W tym cukry: 125.44 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 2880.88 mg;                                                                                                                                                                                    |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-17 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Paszтет z soczewicy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Paszтет z soczewicy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) | Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                    | Selerowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                | Selerowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,)<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,)<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,)<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ,)<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2739.35 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 415.24 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sód: 2918.72 mg;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2590.14 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 388.88 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 2785.39 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2530.29 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sód: 2602.11 mg;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2867.64 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 425.83 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 2849.39 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-18 niedziela | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Podudzie z kurczaka pieczone 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                         | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 200 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                        | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 200 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml                                                                                                                                                                | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 200 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                      |
|                      | PN        | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2984.18 kcal; Białko ogółem: 155.43 g; Tłuszcz: 112.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 3823.94 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2819.19 kcal; Białko ogółem: 161.96 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sód: 3564.17 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2657.21 kcal; Białko ogółem: 157.42 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sód: 3547.83 mg;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3011.94 kcal; Białko ogółem: 164.56 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 3567.17 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-19 poniedziałek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                         | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Banan 1szt. 1 szt<br>Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem drobnio tarta 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml                                                                                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi z serem z masłem* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                             |
|                         | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                     | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2881.78 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 452.79 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sód: 3334.18 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2667.64 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 441.56 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 2307.68 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2749.24 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 398.26 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 49.51 g; Sód: 2416.60 mg;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2990.64 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 508.04 g; W tym cukry: 162.68 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sód: 2390.68 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                 |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-20 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                             | Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                          | Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                       | Jarzynowa z zacierką *-dieta 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                               | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                               |
|                   | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2656.66 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 398.55 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 2427.52 mg;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2442.14 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g; W tym cukry: 120.55 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sód: 2129.90 mg;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2110.82 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sód: 2854.02 mg;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2722.64 kcal; Białko ogółem: 136.13 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 425.90 g; W tym cukry: 154.45 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2192.90 mg;                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-21 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1szt. 1 szt<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ( <u>_może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR._</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu 150 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                          | Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                 | Pieczarkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu 150 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                      | Ziemniaczana * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                 |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                         |
|                  | PN        | Śliwka 100 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śliwka 100 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2581.94 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 373.67 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sód: 3045.13 mg;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2477.71 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sód: 2183.05 mg;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2388.39 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sód: 2363.38 mg;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2723.81 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 451.21 g; W tym cukry: 131.18 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sód: 2185.15 mg;                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-22 czwartek | Śniadanie | Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z soczewicy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет z soczewicy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza jaglana na mleku/p 350 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron Spaghetti 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                   | Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron Spaghetti 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                           | Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml                                                                                                                                        | Szpinakowa z ziemniakami* 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron Spaghetti 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                           |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                   |
|                     | PN        | Stupki z marchewki 50 g<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew mini gotowana z olejem* 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Stupki z marchewki 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew mini gotowana z olejem* 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2600.32 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sód: 3572.52 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2425.65 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 370.23 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 2660.46 mg;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2419.37 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sód: 3363.87 mg;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2651.70 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 414.30 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sód: 2729.96 mg;                                                                                                                                                                                                                                                         |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-23 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                       | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                    | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                         | Krupnik jęczmienny * 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                        |
|                   | PN        | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2710.94 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 407.85 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 2708.51 mg;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2586.19 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 396.59 g; W tym cukry: 121.61 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2100.55 mg;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2240.76 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 316.57 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sód: 2505.37 mg;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2832.29 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 456.65 g; W tym cukry: 169.99 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 2102.65 mg;                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-24 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b></u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b></u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b></u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ) | Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b></u> )<br>Salata strzępiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jogurt jagodowy 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ) |
|                   | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Salata zielona z olejem 60 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Koperkowa z ziemniakami * 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PN        | Gruszka 1szt. 150 g<br>Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u><b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 1szt. 1 szt<br>Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u><b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Gruszka 1szt. 150 g<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1szt. 1 szt<br>Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u><b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2688.19 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 415.24 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sód: 2964.36 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2691.07 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 445.14 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sód: 2364.51 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2299.20 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sód: 2457.40 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2890.57 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 467.79 g; W tym cukry: 120.07 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sód: 2383.51 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-25 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Banan 1szt. 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                  | Pomidorowa z zacierką * 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                           |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | PN        | Deser riso zero klasyczny bez dodatku cukrów 200g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2579.27 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 3852.00 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2441.73 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sód: 3221.64 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2311.18 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sód: 3572.01 mg;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2786.78 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 430.79 g; W tym cukry: 144.95 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 3290.14 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,