

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajecznicza na parze (z 2 jajek) kl M 100 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Naleśniki z serem* 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krem z dyni z grzankami* 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krem z dyni z grzankami* 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2487.42 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 411.76 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sód: 4458.63 mg;	Wartość energetyczna: 2509.49 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sód: 3303.27 mg;	Wartość energetyczna: 2263.90 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sód: 4221.96 mg;	Wartość energetyczna: 2634.49 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 417.44 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sód: 3346.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 250 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Pomidorki koktajlowe 60 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2583.20 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 2654.30 mg;	Wartość energetyczna: 2529.30 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 426.28 g; W tym cukry: 118.74 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sód: 2003.71 mg;	Wartość energetyczna: 2250.18 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sód: 2516.81 mg;	Wartość energetyczna: 2683.30 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 452.08 g; W tym cukry: 140.04 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sód: 2138.21 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-09-30 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Paprykarz rybno(łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Paprykarz rybno(łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Paprykarz rybno(łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Paprykarz rybno(łosos)-warzywny* 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabko 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą z masłem* 150 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u> <u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Arbuz 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2433.38 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 2882.14 mg;	Wartość energetyczna: 2292.08 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sód: 2532.03 mg;	Wartość energetyczna: 2084.94 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 2630.56 mg;	Wartość energetyczna: 2518.13 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 394.99 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 2601.53 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiński 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiński 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwiński 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z pora i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2555.10 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; W tym cukry: 104.34 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 4313.37 mg;	Wartość energetyczna: 2289.92 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sód: 2469.48 mg;	Wartość energetyczna: 2267.89 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sód: 3034.93 mg;	Wartość energetyczna: 2536.02 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 414.07 g; W tym cukry: 147.83 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sód: 2471.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 500 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Słupki z marchewki 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2632.05 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 104.76 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sód: 3119.74 mg;	Wartość energetyczna: 2661.24 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 89.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 363.25 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sód: 2765.35 mg;	Wartość energetyczna: 2426.00 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sód: 3010.00 mg;	Wartość energetyczna: 2828.04 kcal; Białko ogółem: 129.62 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sód: 2859.85 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2773.81 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 418.76 g; W tym cukry: 127.49 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 5018.02 mg;	Wartość energetyczna: 2431.72 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sód: 3216.19 mg;	Wartość energetyczna: 2434.32 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sód: 3828.38 mg;	Wartość energetyczna: 2721.22 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 132.56 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sód: 3276.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka pieczone 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2815.60 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sód: 3996.05 mg;	Wartość energetyczna: 2726.38 kcal; Białko ogółem: 137.66 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; W tym cukry: 106.78 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sód: 3669.16 mg;	Wartość energetyczna: 2450.63 kcal; Białko ogółem: 135.61 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sód: 3764.94 mg;	Wartość energetyczna: 2952.43 kcal; Białko ogółem: 143.26 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 414.20 g; W tym cukry: 140.08 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sód: 3738.66 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Biszkopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski na parze 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEŻ.</u>) Chipsy z jabłka 18g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEŻ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEŻ.</u>) Chipsy z jabłka 18g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEŻ.</u>) Chipsy z jabłka 18g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2586.01 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 440.18 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sód: 3001.95 mg;	Wartość energetyczna: 2635.05 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 441.57 g; W tym cukry: 104.57 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 2611.34 mg;	Wartość energetyczna: 2251.97 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sód: 2802.30 mg;	Wartość energetyczna: 2802.05 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 468.17 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 2651.34 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2831.55 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 430.36 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sód: 2692.76 mg;	Wartość energetyczna: 2734.64 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 439.63 g; W tym cukry: 122.03 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sód: 2328.49 mg;	Wartość energetyczna: 2609.70 kcal; Białko ogółem: 131.57 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 370.76 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sód: 2715.72 mg;	Wartość energetyczna: 3015.14 kcal; Białko ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 477.73 g; W tym cukry: 155.93 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sód: 2391.49 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB. SEL.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB. SEL.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB. SEL.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB. SEL.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z ziołami i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2188.70 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sód: 3864.79 mg;	Wartość energetyczna: 2192.77 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sód: 2782.03 mg;	Wartość energetyczna: 2022.49 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sód: 3599.91 mg;	Wartość energetyczna: 2319.87 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 2785.13 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Banan 1szt. 1 szt Deser riso zero klasyczny bez dodatku cukrów 200g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Deser riso zero klasyczny bez dodatku cukrów 200g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Deser riso zero klasyczny bez dodatku cukrów 200g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Deser riso zero klasyczny bez dodatku cukrów 200g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2825.78 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 437.49 g; W tym cukry: 130.95 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sód: 3497.12 mg;	Wartość energetyczna: 2699.31 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 435.73 g; W tym cukry: 126.53 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sód: 3047.84 mg;	Wartość energetyczna: 2535.83 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sód: 3304.47 mg;	Wartość energetyczna: 2900.31 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 477.63 g; W tym cukry: 146.53 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sód: 3047.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sliwka 100 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Banan 1szt. 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona - filet (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba gotowana - filet (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2697.88 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 399.14 g; W tym cukry: 111.70 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sód: 2896.31 mg;	Wartość energetyczna: 2606.12 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 406.61 g; W tym cukry: 123.00 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sód: 1950.24 mg;	Wartość energetyczna: 2101.04 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 2458.00 mg;	Wartość energetyczna: 2852.22 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 466.67 g; W tym cukry: 171.38 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sód: 1952.34 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Mus- Przecier owocowy jabłko-rokitnik 100g (tubka) 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 500 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2603.76 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 411.46 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sód: 3281.94 mg;	Wartość energetyczna: 2455.55 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 406.09 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sód: 2955.22 mg;	Wartość energetyczna: 2406.81 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sód: 3880.79 mg;	Wartość energetyczna: 2673.60 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 447.51 g; W tym cukry: 117.30 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sód: 3025.72 mg;

		CH- KOL D01 Podstawowa	CH- KOL D02 Łatwo strawna	CH- KOL D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CH- KOL P02 Łatwo strawna dziecięca
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 80 g (<u>może zawierać:</u> <u>GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kapusta biała gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kapusta biała gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2448.83 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 3785.41 mg;	Wartość energetyczna: 2296.22 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sód: 3372.08 mg;	Wartość energetyczna: 2161.74 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sód: 3508.42 mg;	Wartość energetyczna: 2576.72 kcal; Białko ogółem: 134.96 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 373.60 g; W tym cukry: 103.08 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 3435.08 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,