

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-12-22, poniedziałek	Śniadanie/ śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jablko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jablko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN			<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja/posilek nocny	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzdokiew biała 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p>
	PN	<p>Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p>	<p>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)</p>	<p>Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p>	<p>Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p>	<p>Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p>	<p>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2319.29 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 10.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2349.28 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.52 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2050.73 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 270.54 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 10.29 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2460.20 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 365.22 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 11.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2496.19 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2050.73 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 270.54 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 10.29 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
2025-12-23 wtorek	Śniadanie/ śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
		II ŚN	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja/posełek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2283.55 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2240.12 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2199.68 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2434.88 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 363.93 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2397.45 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.48 g;
		Wartość energetyczna: 2199.68 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 7.53 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-12-24, środa	Śniadanie/II śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml			
	Kolacja/posiłek	Barszcz czerwony czysty 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta z pieczarkami 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Barszcz czerwony czysty 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Napar jabłkowy z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Barszcz czerwony czysty 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Napar jabłkowy b/c 250 ml Niespodzianka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Barszcz czerwony czysty 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta z pieczarkami 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Barszcz czerwony czysty 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Napar jabłkowy z/c 250 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Barszcz czerwony czysty 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Napar jabłkowy b/c 250 ml Niespodzianka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2533.52 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2201.12 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2003.27 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2595.52 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 373.48 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2250.93 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2011.08 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 7.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-12-25 czwartek	Śniadanie/ śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S0Z</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ SOJ SEL GOR S0Z</u>)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S0Z</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S0Z</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja/posiek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2683.57 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 104.56 g; Kw. tł. nasy.: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2580.36 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2519.58 kcal; Białko ogółem: 146.00 g; Tłuszcz: 105.07 g; Kw. tł. nasy.: 49.49 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2871.97 kcal; Białko ogółem: 148.04 g; Tłuszcz: 112.37 g; Kw. tł. nasy.: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2745.08 kcal; Białko ogółem: 142.30 g; Tłuszcz: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2519.58 kcal; Białko ogółem: 146.00 g; Tłuszcz: 105.07 g; Kw. tł. nasy.: 49.49 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 13.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-12-26 piątek	Śniadanie/ śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja/posiłek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 100 g Miód (25g) 2 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 100 g Miód (25g) 2 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ MLE SEZ może zawierać: ORZ</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ MLE SEZ może zawierać: ORZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2323.06 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2400.54 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 102.31 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2070.74 kcal; Białko ogółem: 150.32 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 244.85 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2450.86 kcal; Białko ogółem: 138.29 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2534.34 kcal; Białko ogółem: 141.33 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2070.74 kcal; Białko ogółem: 150.32 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 244.85 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja/posiłek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2255.46 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2064.72 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2242.22 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2339.92 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2223.92 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2242.22 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 8.15 g;

2025-12-27 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-12-28 niedziela	Śniadanie/ śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)
	II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet mielony wiewprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wiewprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wiewprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet mielony wiewprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wiewprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wiewprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wiewprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawalków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g
PN	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2431.37 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2268.21 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2142.28 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2625.32 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2468.16 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 369.60 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2142.28 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 9.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml						
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 50 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2016.54 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2129.40 kcal; Białko ogółem: 70.37 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1859.74 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 268.31 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2200.54 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2323.40 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g; W tym cukry: 118.34 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1859.74 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 268.31 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 10.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-12-30 wtorek	Śniadanie/ śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 80 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tartą 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tartą 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tartą 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kalafor gotowany* 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tartą 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2536.90 kcal; Białko ogółem: 125.60 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2335.73 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2230.85 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2702.50 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2507.33 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2230.85 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-12-31 środa	Śniadanie/II śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)
	II ŚN		Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tartą 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tartą 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tartą 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tartą 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja/posiłek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2489.38 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 388.02 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2526.05 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 389.51 g; W tym cukry: 109.19 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2112.60 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2630.29 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 405.23 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2666.96 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 406.72 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2050.72 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 8.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2026-01-01 czwartek	Śniadanie/ śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 30 g	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja/posełek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2534.24 kcal; Białko ogółem: 138.58 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2497.23 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2327.04 kcal; Białko ogółem: 147.79 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2676.74 kcal; Białko ogółem: 146.48 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2645.74 kcal; Białko ogółem: 135.26 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2327.04 kcal; Białko ogółem: 147.79 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 10.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2026-01-02 piątek	Śniadanie/II śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Warzywa pieczone 80 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja/posiłek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2598.91 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 11.01 g.	Wartość energetyczna: 2365.48 kcal; Białko ogółem: 136.91 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2143.97 kcal; Białko ogółem: 139.89 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 242.05 g; W tym cukry: 29.44 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2825.97 kcal; Białko ogółem: 142.67 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2521.72 kcal; Białko ogółem: 144.54 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2143.97 kcal; Białko ogółem: 139.89 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 242.05 g; W tym cukry: 29.44 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 11.55 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2026-01-03 sobota	Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)
2026-01-03 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
		Kolacje/postłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona 20 g
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
	Wartość energetyczna: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2221.50 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2134.94 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; W tym cukry: 52.79 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2360.12 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2372.22 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2134.94 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; W tym cukry: 52.79 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2026-01-04 niedziela	Śniadanie/II śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja/posiłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2554.46 kcal; Białko ogółem: 162.28 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2521.33 kcal; Białko ogółem: 160.43 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 337.90 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2416.32 kcal; Białko ogółem: 180.48 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 259.43 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2710.00 kcal; Białko ogółem: 170.19 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 341.74 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2682.87 kcal; Białko ogółem: 169.18 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2416.32 kcal; Białko ogółem: 180.48 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 259.43 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.76 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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