

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Śniadanie/II śniadanie	Platki pszenne 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>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Platki 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 Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidór 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Platki pszenne 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>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Platki 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa,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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidór 50 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>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Platki pszenne 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>) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidór 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Platki 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>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 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>) Pasztet z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g
II ŚN			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>)	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>)	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>)	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>)			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>)
Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD							Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) 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 Salata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2170.85 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 57.97 g; Węglowodany ogółem: 347.83 g;	Wartość energetyczna: 1977.10 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 46.95 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g;	Wartość energetyczna: 1972.79 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 57.99 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g;	Wartość energetyczna: 2311.76 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 62.89 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g;	Wartość energetyczna: 2124.01 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 51.94 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g;	Wartość energetyczna: 1972.79 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 57.99 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g;	Wartość energetyczna: 2254.85 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 57.97 g; Węglowodany ogółem: 367.83 g;	Wartość energetyczna: 2061.10 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 46.95 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g;	Wartość energetyczna: 2026.79 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 59.49 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g;

2026-01-19 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-01-20 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>) Dżem 25 g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 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>) 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 Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 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>) Dżem 25 g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 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>) 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 Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 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>) Dżem 25 g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 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>) 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> ,)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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>)		
2026-01-20 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos meksykański z fasolą 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobnio 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 Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobnio 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 Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) 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 Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) 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 Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobnio 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 Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) 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 Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobnio 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 Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobnio tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD							
2026-01-20 wtorek	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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Pomidor 50 g
			Wartość energetyczna: 2185.57 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 45.70 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g;	Wartość energetyczna: 2235.81 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 48.89 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g;	Wartość energetyczna: 2080.20 kcal; Białko ogółem: 130.49 g; Tłuszcz: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g;	Wartość energetyczna: 2398.40 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 58.96 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g;	Wartość energetyczna: 2393.14 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g;	Wartość energetyczna: 2080.20 kcal; Białko ogółem: 130.49 g; Tłuszcz: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g;	Wartość energetyczna: 2235.57 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 47.70 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli		
2026-01-21 środa	Śniadanie/II śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	
		II ŚN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)
		Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja/posilek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g		
	Wartość energetyczna: 2008.85 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 328.16 g;	Wartość energetyczna: 1948.17 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g;	Wartość energetyczna: 1709.39 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 256.75 g;	Wartość energetyczna: 2162.05 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 52.94 g; Węglowodany ogółem: 346.19 g;	Wartość energetyczna: 2107.37 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 53.85 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g;	Wartość energetyczna: 1709.39 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 256.75 g;	Wartość energetyczna: 2139.19 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g;	Wartość energetyczna: 2078.51 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g;	Wartość energetyczna: 1799.39 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	
2026-01-22 czwartek	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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna dluga krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabko pieczone 1szt. 1 szt 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>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	
		II ŚN	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
2026-01-22 czwartek	Obiad	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka po bretonsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym 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>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wiewprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml
		PD						Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 2 szt		Sok wiewlawarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2026-01-22 czwartek	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>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna dluga krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna dluga krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna dluga krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salata zielona 20g	
		Wartość energetyczna: 2100.84 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 64.70 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g;	Wartość energetyczna: 1889.85 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g;	Wartość energetyczna: 1848.91 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 59.03 g; Węglowodany ogółem: 259.16 g;	Wartość energetyczna: 2285.04 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 74.07 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g;	Wartość energetyczna: 2080.05 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 299.74 g;	Wartość energetyczna: 1848.91 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 59.03 g; Węglowodany ogółem: 259.16 g;	Wartość energetyczna: 2228.84 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 65.70 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g;	Wartość energetyczna: 2017.85 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 55.00 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g;	Wartość energetyczna: 1908.31 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 59.03 g; Węglowodany ogółem: 270.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Sniadanie/II śniadanie	Kasza manna 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 Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna 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 Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna 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 Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószony 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>) Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB.</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 oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB.</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 oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB.</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 oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
PD							Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	Wartość energetyczna: 2573.47 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 89.29 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g;	Wartość energetyczna: 2267.87 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 64.63 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g;	Wartość energetyczna: 1998.49 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 68.49 g; Węglowodany ogółem: 231.90 g;	Wartość energetyczna: 2718.25 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 94.56 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g;	Wartość energetyczna: 2418.65 kcal; Białko ogółem: 139.30 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g;	Wartość energetyczna: 1998.49 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 68.49 g; Węglowodany ogółem: 231.90 g;	Wartość energetyczna: 2808.97 kcal; Białko ogółem: 130.37 g; Tłuszcz: 98.79 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g;	Wartość energetyczna: 2503.37 kcal; Białko ogółem: 134.98 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g;	Wartość energetyczna: 2075.29 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodany ogółem: 246.30 g;

2026-01-23 piątek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	
2026-01-24 sobota	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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 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>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 100 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 100 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 100 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 100 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 100 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD							Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
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 80 g Rzodkiew biała 50 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1902.05 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 59.79 g; Węglowodany ogółem: 277.18 g;	Wartość energetyczna: 1913.50 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 56.69 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g;	Wartość energetyczna: 2014.49 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 68.38 g; Węglowodany ogółem: 278.19 g;	Wartość energetyczna: 2129.11 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 73.21 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g;	Wartość energetyczna: 2072.70 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 62.62 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g;	Wartość energetyczna: 2014.49 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 68.38 g; Węglowodany ogółem: 278.19 g;	Wartość energetyczna: 2025.05 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 63.54 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g;	Wartość energetyczna: 2036.50 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 60.44 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g;	Wartość energetyczna: 2104.49 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	
2026-01-25 niedziela	Śniadanie/II 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>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 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>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jabłko z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)	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>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 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>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)	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>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 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>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</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>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)	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>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)
	II ŚN		Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa 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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)				Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa 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>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 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 Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 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 Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 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>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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- 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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- 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 2279.17 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 258.69 g;	Wartość energetyczna: 2191.21 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 270.82 g;	Wartość energetyczna: 2304.47 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 249.16 g;	Wartość energetyczna: 2429.17 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 98.34 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g;	Wartość energetyczna: 2347.21 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 82.73 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g;	Wartość energetyczna: 2304.47 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 249.16 g;	Wartość energetyczna: 2431.30 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g;	Wartość energetyczna: 2343.34 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g;	Wartość energetyczna: 2403.40 kcal; Białko ogółem: 127.43 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 273.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	
2026-01-26 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> ,) Bułka 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	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>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 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>) 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>) 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 Mandarynka 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</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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	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>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 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>) 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>) 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 Mandarynka 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</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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	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>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 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>) 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>) 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 Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot z aronii* b/c 250 ml								
	PD						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 2 szt		Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	
	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>) Twarożek z koperkiem 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka 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> ,) 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Twarożek z koperkiem 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g
		Wartość energetyczna: 1872.58 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz: 52.40 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g;	Wartość energetyczna: 1959.65 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g;	Wartość energetyczna: 1680.28 kcal; Białko ogółem: 61.54 g; Tłuszcz: 53.30 g; Węglowodany ogółem: 255.33 g;	Wartość energetyczna: 2066.58 kcal; Białko ogółem: 60.40 g; Tłuszcz: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g;	Wartość energetyczna: 2153.65 kcal; Białko ogółem: 62.53 g; Tłuszcz: 54.69 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g;	Wartość energetyczna: 1680.28 kcal; Białko ogółem: 61.54 g; Tłuszcz: 53.30 g; Węglowodany ogółem: 255.33 g;	Wartość energetyczna: 2016.58 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 52.60 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g;	Wartość energetyczna: 2103.65 kcal; Białko ogółem: 60.93 g; Tłuszcz: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g;	Wartość energetyczna: 1730.28 kcal; Białko ogółem: 64.84 g; Tłuszcz: 55.30 g; Węglowodany ogółem: 260.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli
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</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, S02</u> ,) Sałata zielona 20g 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</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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, S02</u> ,) Sałata zielona 20g 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> ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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, S02</u> ,) Sałata zielona 20g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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, S02</u> ,) Sałata zielona 20g 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</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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, S02</u> ,) Sałata zielona 20g 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> ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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, S02</u> ,) Sałata zielona 20g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</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, S02</u> ,) Sałata zielona 20g 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</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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, S02</u> ,) Sałata zielona 20g 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> ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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, S02</u> ,) Sałata zielona 20g 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> ,)			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 wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</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 wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Marchew gotowana z olejem 100g 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 wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</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 JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Marchew gotowana z olejem 100g 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 JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</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 wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Marchew gotowana z olejem 100g 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 wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</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
PD							Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u> ,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
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> ,) Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 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 ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 50g 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> ,) Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ,) Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 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 ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 50g 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> ,) Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ,) Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 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 ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 50g 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> ,) Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 2252.05 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 65.54 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g;	Wartość energetyczna: 2217.82 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 64.73 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g;	Wartość energetyczna: 1978.99 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 66.34 g; Węglowodany ogółem: 272.78 g;	Wartość energetyczna: 2417.65 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g;	Wartość energetyczna: 2389.42 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g;	Wartość energetyczna: 1978.99 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 66.34 g; Węglowodany ogółem: 272.78 g;	Wartość energetyczna: 2522.05 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 74.64 g; Węglowodany ogółem: 375.57 g;	Wartość energetyczna: 2487.82 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g;	Wartość energetyczna: 2068.99 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 69.34 g; Węglowodany ogółem: 282.08 g;

2026-01-27 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Sniadanie/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	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>) Saiata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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	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>) Saiata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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	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>) Saiata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Piersz 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>)	Piersz 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>)	Piersz 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>)	Piersz 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>)			Piersz 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>)
Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udzka 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 Kalafor 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 udzka 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 Kalafor 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 udzka 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 Kalafor 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 udzka 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 Kalafor 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 udzka 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 Kalafor 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 udzka 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 Kalafor 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 udzka 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 Kalafor 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 udzka 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 Kalafor 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 udzka 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 Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD							Galaretką o smaku truskawkowym 200 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 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>) Pomidor 50 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) 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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 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>) Pomidor 50 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2360.39 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 65.97 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g;	Wartość energetyczna: 2273.78 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 53.79 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g;	Wartość energetyczna: 1867.63 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 56.50 g; Węglowodany ogółem: 242.08 g;	Wartość energetyczna: 2501.30 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 70.90 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g;	Wartość energetyczna: 2414.69 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 58.72 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g;	Wartość energetyczna: 1867.63 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 56.50 g; Węglowodany ogółem: 242.08 g;	Wartość energetyczna: 2490.73 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 65.97 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g;	Wartość energetyczna: 2404.11 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 53.79 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g;	Wartość energetyczna: 1921.63 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 58.00 g; Węglowodany ogółem: 250.18 g;

2026-01-28 środa

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-01-29 czwartek	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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	II ŚN		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>) 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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 drobnio tarta 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 Surówka wielowarzywna z olejem drobnio tarta 100 g 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 drobnio tarta 100 g 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobnio tarta 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobnio tarta 100 g 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 drobnio tarta 100 g 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 Surówka wielowarzywna z olejem drobnio tarta 100 g 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobnio tarta 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)						Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
Kolejca/polełek 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 Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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 Pomidor 50 g 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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1947.70 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz: 54.60 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g;	Wartość energetyczna: 1957.24 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 55.29 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g;	Wartość energetyczna: 1974.30 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 61.25 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g;	Wartość energetyczna: 2100.90 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g;	Wartość energetyczna: 2116.44 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g;	Wartość energetyczna: 1974.30 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 61.25 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g;	Wartość energetyczna: 2119.70 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 58.93 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g;	Wartość energetyczna: 2129.24 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g;	Wartość energetyczna: 2094.10 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 65.57 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	
2026-01-30 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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1szt	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 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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	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
	PD						Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Kolekcja 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 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g 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>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2520.02 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g;	Wartość energetyczna: 2215.09 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g;	Wartość energetyczna: 1826.81 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 225.07 g;	Wartość energetyczna: 2663.01 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 89.42 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g;	Wartość energetyczna: 2364.08 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 58.96 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g;	Wartość energetyczna: 1826.81 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 225.07 g;	Wartość energetyczna: 2604.02 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g;	Wartość energetyczna: 2299.09 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g;	Wartość energetyczna: 1886.21 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 235.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli
2026-01-31 sobota	Śniadanie/ śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Papryka świeża 50 g
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)		
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, SEL) 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
	PD	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE)						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Rzodkiew biała 50 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Rzodkiew biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2002.13 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 59.24 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g;	Wartość energetyczna: 1978.06 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g;	Wartość energetyczna: 1938.63 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 65.54 g; Węglowodany ogółem: 270.32 g;	Wartość energetyczna: 2155.33 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 65.10 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g;	Wartość energetyczna: 2137.26 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 57.20 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g;	Wartość energetyczna: 1938.63 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 65.54 g; Węglowodany ogółem: 270.32 g;	Wartość energetyczna: 2134.13 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g;	Wartość energetyczna: 2110.06 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 54.58 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli
Sniadanie/II śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02)			Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)
2026-02-01 niedziela Chłod	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD							Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 szt (GLU PSZ, MLE)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2349.74 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g;	Wartość energetyczna: 2230.01 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 54.17 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g;	Wartość energetyczna: 2042.88 kcal; Białko ogółem: 141.75 g; Tłuszcz: 58.45 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g;	Wartość energetyczna: 2505.28 kcal; Białko ogółem: 145.92 g; Tłuszcz: 59.45 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g;	Wartość energetyczna: 2391.55 kcal; Białko ogółem: 140.87 g; Tłuszcz: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g;	Wartość energetyczna: 2042.88 kcal; Białko ogółem: 141.75 g; Tłuszcz: 58.45 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g;	Wartość energetyczna: 2585.24 kcal; Białko ogółem: 142.02 g; Tłuszcz: 62.72 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g;	Wartość energetyczna: 2465.51 kcal; Białko ogółem: 136.13 g; Tłuszcz: 63.67 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g;	Wartość energetyczna: 2092.88 kcal; Białko ogółem: 145.05 g; Tłuszcz: 60.45 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
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 JEĆCZ - 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,