

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | |
|-------------------------|------------------------|---|--|---|---|--|---|
| 2026-04-27 poniedziałek | Śniadanie/II śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml |
| | Kolacja/posilek noonny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salata zielona 20 g |
| | | Wartość energetyczna: 1943.67 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 61.85 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; | Wartość energetyczna: 2011.67 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 61.95 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; | Wartość energetyczna: 1755.68 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 61.68 g; Węglowodany ogółem: 248.65 g; | Wartość energetyczna: 2095.80 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 61.85 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; | Wartość energetyczna: 2163.80 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 61.95 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; | Wartość energetyczna: 1854.61 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 61.68 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl |
|-------------------|------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-04-28 wtorek | Śniadanie/II śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 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>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 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>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) |
| | II ŚN | | | Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) | | | Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) |
| | Obiad | Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Salata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR,</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Mus owocowy mango, jabłko 100g 2 [Por] x 1 szt | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | Kolacja/posilek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 2443.17 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; | Wartość energetyczna: 2304.15 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 50.08 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; | Wartość energetyczna: 2075.53 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 72.34 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; | Wartość energetyczna: 2547.17 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; | Wartość energetyczna: 2408.15 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 50.08 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; | Wartość energetyczna: 2134.93 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 72.34 g; Węglowodany ogółem: 266.48 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | |
|------------------|------------------------|---|--|--|---|--|---|
| 2026-04-29 środa | Śniadanie/II śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</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 Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</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 Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II SN | | | | | | |
| | Obiad | Grysikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | | Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| | Kolacja/posiłek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 1752.18 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; | Wartość energetyczna: 1767.19 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; | Wartość energetyczna: 1621.66 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 271.95 g; | Wartość energetyczna: 1875.18 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; | Wartość energetyczna: 1890.19 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 45.13 g; Węglowodany ogółem: 306.06 g; | Wartość energetyczna: 1711.66 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 281.25 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | |
|---------------------|------------------------|--|---|---|--|---|---|
| 2026-04-30 czwartek | Śniadanie/II śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) |
| | | II ŚN | | Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) |
| 2026-04-30 czwartek | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta* 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tartą 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta* 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tartą 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta* 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tartą 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta* 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tartą 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta* 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tartą 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta* 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tartą 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | PD | | | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) |
| 2026-04-30 czwartek | Kolacja/posiłek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) |
| | | | Wartość energetyczna: 1765.01 kcal; Białko ogółem: 59.11 g; Tłuszcz: 45.90 g; Węglowodany ogółem: 302.60 g; | Wartość energetyczna: 1839.36 kcal; Białko ogółem: 62.19 g; Tłuszcz: 45.32 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; | Wartość energetyczna: 1829.01 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 56.14 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; | Wartość energetyczna: 2000.51 kcal; Białko ogółem: 63.11 g; Tłuszcz: 55.40 g; Węglowodany ogółem: 336.80 g; | Wartość energetyczna: 2074.86 kcal; Białko ogółem: 66.19 g; Tłuszcz: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | |
|-------------------|------------------------|---|---|--|---|---|--|
| 2026-05-01 piątek | Śniadanie/II śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt |
| | | II ŚN | | Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) | | | Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem (l) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem (l) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem (l) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem (l) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | | | | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml |
| | Kolacja/posiłek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</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 Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>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>GLUPSZ, GLUZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</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 Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 2450.17 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 83.56 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; | Wartość energetyczna: 2268.86 kcal; Białko ogółem: 132.97 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; | Wartość energetyczna: 1791.73 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 227.14 g; | Wartość energetyczna: 2602.30 kcal; Białko ogółem: 126.49 g; Tłuszcz: 83.56 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; | Wartość energetyczna: 2420.99 kcal; Białko ogółem: 133.03 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; | Wartość energetyczna: 1890.67 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 251.86 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl |
|-------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2026-05-02 sobota | Śniadanie II śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Banan 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Jabiko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Banan 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Jabiko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Kolekcja/paszynek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 2138.78 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 70.05 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; | Wartość energetyczna: 1951.35 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; | Wartość energetyczna: 2129.98 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; | Wartość energetyczna: 2222.78 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 70.05 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; | Wartość energetyczna: 2035.35 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; | Wartość energetyczna: 2183.98 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 83.78 g; Węglowodany ogółem: 297.52 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | | |
|----------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2026-05-03 niedziela | Śniadanie/II śniadanie | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | | II ŚN | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) | |
| | | Obiad | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g |
| | | PD | | | | Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | |
| | | Kolacja/posiłek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g |
| | | | Wartość energetyczna: 2205.76 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; | Wartość energetyczna: 2127.85 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 63.17 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; | Wartość energetyczna: 2076.86 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 85.01 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; | Wartość energetyczna: 2722.76 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 82.89 g; Węglowodany ogółem: 364.77 g; | Wartość energetyczna: 2644.85 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 66.67 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; | Wartość energetyczna: 2166.86 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 88.01 g; Węglowodany ogółem: 265.81 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl |
|--------------------------|------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2026-05-04, poniedziałek | Śniadanie/II śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tartą 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* 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>) |
| | Kolacja/posilek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 2178.86 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 383.77 g; | Wartość energetyczna: 2085.42 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; | Wartość energetyczna: 2054.20 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; | Wartość energetyczna: 2350.86 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 409.74 g; | Wartość energetyczna: 2257.42 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 47.97 g; Węglowodany ogółem: 392.75 g; | Wartość energetyczna: 2174.00 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 72.32 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl |
|-------------------|------------------------|--|--|---|--|--|
| 2026-05-05 wtorek | Śniadanie/II śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt |
| | | II ŚN | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) | | |
| | Obiad | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) | |
| | Kolacja/posiłek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane talarki 50g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane talarki 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane talarki 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane talarki 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane talarki 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 1858.13 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; | Wartość energetyczna: 1885.99 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 61.24 g; Węglowodany ogółem: 241.42 g; | Wartość energetyczna: 1908.13 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 49.68 g; Węglowodany ogółem: 276.49 g; | Wartość energetyczna: 1941.26 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 290.11 g; | Wartość energetyczna: 1935.99 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 63.24 g; Węglowodany ogółem: 246.12 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | |
|------------------|------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2026-05-06 środa | Śniadanie/II śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | | II ŚN | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w ostrońce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w ostrońce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02</u>) |
| 2026-05-06 środa | Obiad | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 100 g (<u>MLE, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 100 g (<u>MLE, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 100 g (<u>MLE, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 100 g (<u>MLE, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 100 g (<u>MLE, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | | PD | | | Galaretką o smaku truskawkowym 200 g | | Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) |
| 2026-05-06 środa | Kolacja/posiłek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 2240.36 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 72.20 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g; | Wartość energetyczna: 2128.70 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 55.63 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; | Wartość energetyczna: 2048.96 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 71.26 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g; | Wartość energetyczna: 2370.69 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 72.20 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; | Wartość energetyczna: 2259.03 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 55.63 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; | Wartość energetyczna: 2125.76 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 72.20 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | |
|---------------------|------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 2026-05-07 czwartek | Śniadanie/II śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt | |
| | | II ŚN | | Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) | | Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) | |
| 2026-05-07 czwartek | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml |
| | | PD | | | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | |
| 2026-05-07 czwartek | Kolacja/posiłek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy * 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Salata zielona 20 g |
| | | | Wartość energetyczna: 2036.43 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 303.93 g; | Wartość energetyczna: 1808.11 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; | Wartość energetyczna: 2023.90 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 67.70 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; | Wartość energetyczna: 2120.43 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; | Wartość energetyczna: 1892.11 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl |
|-------------------|-----------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2026-05-08 piątek | Sniadanie/ śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml |
| | Kolacja/posilek nocny | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salatka wiosenna 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2305.50 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; | Wartość energetyczna: 2319.26 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; | Wartość energetyczna: 1825.90 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 250.63 g; | Wartość energetyczna: 2457.63 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 401.44 g; | Wartość energetyczna: 2471.39 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 405.08 g; | Wartość energetyczna: 1924.83 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 275.35 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl |
|-------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2026-05-09 sobota | Śniadanie/II śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) | | | Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem droбно tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem droбно tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem droбно tarta 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem droбно tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem droбно tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem droбно tarta 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | Kolacja/posełek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLUPSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 1876.25 kcal; Białko ogółem: 61.36 g; Tłuszcz: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 304.07 g; | Wartość energetyczna: 1874.10 kcal; Białko ogółem: 63.19 g; Tłuszcz: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; | Wartość energetyczna: 1942.28 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 64.95 g; Węglowodany ogółem: 294.90 g; | Wartość energetyczna: 2008.25 kcal; Białko ogółem: 66.01 g; Tłuszcz: 61.00 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; | Wartość energetyczna: 2006.10 kcal; Białko ogółem: 67.84 g; Tłuszcz: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; | Wartość energetyczna: 2032.28 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 67.95 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- SŚ 1 Podstawowa | CH- SŚ 2 Łatwo strawna | CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli | CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa | CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna | CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli | |
|----------------------|------------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2026-05-10 niedziela | Śniadanie/II śniadanie | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt |
| | | II ŚN | | Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) | | | Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) |
| 2026-05-10 niedziela | Obiad | Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | | PD | | Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLUPSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>) | | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) | |
| 2026-05-10 niedziela | Kolacja/posiłek nocny | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g | |
| | | | Wartość energetyczna: 2062.74 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 56.70 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; | Wartość energetyczna: 2114.89 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 53.75 g; Węglowodany ogółem: 299.64 g; | Wartość energetyczna: 2093.54 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 71.05 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; | Wartość energetyczna: 2299.24 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 66.70 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; | Wartość energetyczna: 2351.39 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 63.75 g; Węglowodany ogółem: 332.94 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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