

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

CH- KK 1 Podstawowa		CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kalafior gotowany* 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kalańor gotowany* 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kalańor gotowany* 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kalańor gotowany* 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejadalnej 75 g (może zawierać: MLE, GOR) Kalańor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Kalańor gotowany* 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL) Sliwka 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml
	PD							Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 100 g (RYB, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2054.09 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1987.02 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 276.83 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2079.88 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 295.12 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1738.44 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 238.85 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2095.07 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 270.39 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 1964.59 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 37.88 g; Kw. tł. nasy.: 7.59 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2315.88 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 105.35 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 8.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g		Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 200 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 200 ml	
	PD								Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Rzepa biała 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Rzepa biała 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 20 g				
		Wartość energetyczna: 2351.07 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2282.54 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2211.72 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1988.59 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 264.17 g; W tym cukry: 38.69 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2654.01 kcal; Białko ogółem: 151.94 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1983.27 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 22.01 g; Kw. tł. nasy.: 5.26 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2575.12 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; W tym cukry: 138.16 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 5.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

CH- KK 1 Podstawowa		CH- KK 2 Łatwo strawna		CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca
2025-11-12 środa	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml			Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml
	PD							Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Mix salat 10 g			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Mix salat 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Mix salat 10 g
		Wartość energetyczna: 2282.10 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2056.45 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 299.50 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2019.05 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1929.35 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 237.40 g; W tym cukry: 26.98 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2480.45 kcal; Białko ogółem: 134.74 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 103.45 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 1797.33 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 30.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 293.38 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2439.70 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 377.62 g; W tym cukry: 140.95 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 4.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 100 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml		
	PD							Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2229.40 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2009.26 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1971.86 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 40.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1789.34 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 273.97 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2246.23 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2171.26 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2363.40 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 105.34 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 5.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Brokuł gotowany* 80 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 75 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (RYB.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (RYB.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (RYB.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Sliwka 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (RYB.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (RYB.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	
	PD							Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Śliwka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem truskawkowy 30 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jabiko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Roszponka 10 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2446.80 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2338.47 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2247.31 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 112.14 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2037.64 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 254.69 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2474.65 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 101.68 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1939.02 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 24.37 g; Kw. tł. nasy.: 5.30 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2651.63 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 399.27 g; W tym cukry: 158.08 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 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 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Schab gotowany 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	
	PD								Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Rzepa biała 20 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 3061.35 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 118.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 405.96 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2489.54 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 368.83 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2452.14 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 103.21 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1977.34 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 258.81 g; W tym cukry: 26.60 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2871.83 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 396.50 g; W tym cukry: 122.95 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1986.06 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 27.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.71 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2655.54 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 396.33 g; W tym cukry: 126.34 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

CH- KK 1 Podstawowa		CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata strzępiasta zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Biszkopity b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Bulion warzywny z makaronem nitką* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml
	PD						Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Sałata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Marchew gotowana z olejem 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
PN	Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Szpinak baby 10 g	Wafle ryżowe 30 g Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 20 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby 10 g	Wafle ryżowe 30 g Szpinak baby 10 g Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 20 g (<u>MLE.</u>)	Szpinak baby 10 g Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 20 g (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 20 g (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Szpinak baby 10 g	Wafle ryżowe 30 g Pomidor b/skórki 20 g Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 20 g (<u>MLE.</u>)	Szpinak baby 10 g Wafle ryżowe 30 g Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 20 g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2684.88 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2309.13 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 282.32 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2271.73 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2154.21 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 237.69 g; W tym cukry: 25.01 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2483.13 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2035.56 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2629.24 kcal; Białko ogółem: 137.41 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

CH- KK 1 Podstawowa		CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 70 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 20 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 20 g	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (MLE)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 240 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	
	PD						Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL) Kalafor gotowany* 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL) Kalafor gotowany* 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL) Kalafor gotowany* 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL) Kalafor gotowany* 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL) Kalafor gotowany* 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL) Kalafor gotowany* 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL) Kalafor gotowany* 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2307.82 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2287.93 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 385.16 g; W tym cukry: 137.00 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2260.53 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 393.02 g; W tym cukry: 151.97 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2154.23 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; W tym cukry: 29.14 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2942.65 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 400.86 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2236.29 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 375.86 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2614.67 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 424.04 g; W tym cukry: 152.75 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo pryswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g Sliwka 100 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany z kurej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	
	PD							Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Mix sałat 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Mix sałat 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Mix sałat 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Mix sałat 10 g
		Wartość energetyczna: 2371.69 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2033.48 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1975.37 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 296.91 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1824.89 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 227.91 g; W tym cukry: 21.50 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2224.09 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1717.77 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 19.64 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2310.98 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 5.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

CH- KK 1 Podstawowa		CH- KK 2 Łatwo strawna		CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych		CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		CH- KK 9 Bogatobiałkowa		CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca		
2025-11-19 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g		Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)						Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		
	Obiad	Piecarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		
	PD													
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g		Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g		Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g		Sałata strzępiasta zielona 10 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata strzępiasta zielona 10 g			
	Wartość energetyczna: 2456.15 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.24 g;		Wartość energetyczna: 2462.66 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.60 g;		Wartość energetyczna: 2425.26 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 378.52 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.60 g;		Wartość energetyczna: 2045.39 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 293.15 g; W tym cukry: 34.96 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 5.68 g;		Wartość energetyczna: 2726.02 kcal; Białko ogółem: 139.26 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 392.67 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.92 g;		Wartość energetyczna: 2223.35 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 35.58 g; Kw. tł. nasy.: 6.92 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 5.81 g;		Wartość energetyczna: 2775.82 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 444.09 g; W tym cukry: 155.69 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 5.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str. z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata strześciasta czerwona 20 g Pomidor 80 g Pasztet z soczewicy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata strześciasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g		Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata strześciasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata strześciasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata strześciasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g	
	II ŚN					Śliwka 100 g			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szyńska wieprzowa duszona 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml		
	PD								Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsna drobiową* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Przecier owocowo-warzynny jabłko-burak 120g 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzynny jabłko-burak 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2564.11 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 375.78 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2255.60 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2218.20 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2011.46 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 273.03 g; W tym cukry: 35.97 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2614.08 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1898.26 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 33.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2558.10 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 5.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rukola 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 10 g Fasolka szparagowa z wody* 90 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszennej kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszennej kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 240 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	
	PD							Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kalafor gotowany* 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2509.34 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2400.97 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2309.48 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2079.73 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 266.56 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2839.59 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 109.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2005.08 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2796.64 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 383.35 g; W tym cukry: 131.36 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata lodowa 20 g Salatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>) Mus- przecier owocowy, jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Salata zielona z olejem 60 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Salata zielona z olejem 60 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	
	PD							Mus z jabłek prażonych 250 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu razowego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu razowego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Pomidor 20 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2424.92 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2234.78 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2197.38 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2017.01 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 280.70 g; W tym cukry: 27.35 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2612.56 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 392.58 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2027.27 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 22.44 g; Kw. tł. nasy.: 4.53 g; Węglowodany ogółem: 373.81 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2584.28 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 435.82 g; W tym cukry: 136.86 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 6.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rzodkiew biała 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata strzępiasta czerwona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Rzodkiew biała 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata strzępiasta czerwona 20 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 200 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 200 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD							Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 20 g Marchew gotowana z olejem 80 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 20 g
	PN	Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Wafle ryżowe 30 g Szpinak baby 10 g	Wafle ryżowe 30 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Szpinak baby 10 g	Wafle ryżowe 30 g Szpinak baby 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Szpinak baby 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Wafle ryżowe 30 g	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Wafle ryżowe 30 g Szpinak baby 10 g	Wafle ryżowe 30 g Pomidor b/skórki 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Szpinak baby 10 g Wafle ryżowe 30 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
		Wartość energetyczna: 2690.35 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 364.23 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2005.54 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1968.14 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 303.59 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1736.63 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 27.12 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2345.90 kcal; Białko ogółem: 138.66 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2164.20 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2339.29 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; W tym cukry: 106.78 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.42 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
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,