

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żałądkowych	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
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	II/ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 150 g (MLE, SEL.) 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 150 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 240 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							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 100 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. (łosos) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 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. (łosos) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 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. (łosos) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Papryka świeża 100 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. (łosos) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 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. (łosos) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
PN						Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2272.40 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 68.23 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g;	Wartość energetyczna: 2101.61 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 73.43 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g;	Wartość energetyczna: 2147.07 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 68.62 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g;	Wartość energetyczna: 1711.71 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 59.60 g; Węglowodany ogółem: 228.62 g;	Wartość energetyczna: 2497.84 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 92.33 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g;	Wartość energetyczna: 1902.17 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 313.58 g;	Wartość energetyczna: 2430.47 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 78.32 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

CH- KK 1 Podstawowa		CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żałodkowych	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
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 100 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	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 150 g Kompot z porzeczki 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 porzeczki 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 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/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 200 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z porzeczki 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 porzeczki 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 porzeczki 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* 100 g (<u>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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) 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* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 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* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN			Salata zielona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 20 g			
		Wartość energetyczna: 2361.01 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 74.23 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g;	Wartość energetyczna: 2160.58 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 67.47 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g;	Wartość energetyczna: 2052.35 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 296.06 g;	Wartość energetyczna: 1917.83 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 233.32 g;	Wartość energetyczna: 2532.04 kcal; Białko ogółem: 144.09 g; Tłuszcz: 78.64 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g;	Wartość energetyczna: 1890.83 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g;
							Wartość energetyczna: 2453.15 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 66.47 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków zołądkowych	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
2026-01-07 środa	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt 100 g (może zawierać: GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Owsianka budyniowa z bananem i posypką z nasion chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 240 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml
	PD							Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 120 g (MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
PN					Rzepa biała 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g			
		Wartość energetyczna: 2182.00 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 65.32 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g;	Wartość energetyczna: 1970.42 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 282.62 g;	Wartość energetyczna: 1895.62 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g;	Wartość energetyczna: 1868.57 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 71.00 g; Węglowodany ogółem: 222.50 g;	Wartość energetyczna: 2394.42 kcal; Białko ogółem: 130.76 g; Tłuszcz: 73.63 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g;	Wartość energetyczna: 1803.32 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g;	Wartość energetyczna: 2353.67 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 62.95 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żałodkowych	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
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	I i SN				Jabłko 1 szt 1 szt			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami i kiełbaską* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD							Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 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 z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 100 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 z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 100 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 cebuli 70 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 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 z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
	PN				Salata zielona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (SOJ, MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2231.37 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 62.39 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g;	Wartość energetyczna: 1908.66 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g;	Wartość energetyczna: 1833.86 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g;	Wartość energetyczna: 1779.50 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 50.18 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g;	Wartość energetyczna: 2480.09 kcal; Białko ogółem: 128.09 g; Tłuszcz: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g;	Wartość energetyczna: 2082.66 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 310.75 g;	Wartość energetyczna: 2262.81 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 55.02 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE,</u>)	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>) Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pośrednica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g	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>) Sałata zielona 30 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 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pośrednica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 75 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 30 g	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>) Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE,</u>)	
	II SN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Mandarynka 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 330 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100g z warzywami (bukiet królewski) 130g w folii 230 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml		
	PD								Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 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>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 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>) Dżem truskawkowy 30 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2439.94 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g;	Wartość energetyczna: 2229.40 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 74.45 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g;	Wartość energetyczna: 2090.85 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 59.52 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g;	Wartość energetyczna: 2034.11 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodany ogółem: 245.12 g;	Wartość energetyczna: 2536.83 kcal; Białko ogółem: 121.68 g; Tłuszcz: 89.13 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g;	Wartość energetyczna: 1843.35 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g;	Wartość energetyczna: 2542.57 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 78.20 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żałodkowych	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
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Papryka świeża 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Papryka świeża 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	I i S N				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 JĘCZ.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką 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 JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka 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 JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką 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 JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka 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 Sałatka 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 Sałatka 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 JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka 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>) Paszтет z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Banan 1szt. 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>) 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 100 g	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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN				Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2968.44 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 119.65 g; Węglowodany ogółem: 385.35 g;	Wartość energetyczna: 2372.59 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g;	Wartość energetyczna: 2297.79 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 70.33 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g;	Wartość energetyczna: 1928.60 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 236.39 g;	Wartość energetyczna: 2754.88 kcal; Białko ogółem: 133.08 g; Tłuszcz: 92.53 g; Węglowodany ogółem: 358.45 g;	Wartość energetyczna: 1894.02 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 81.43 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g;	Wartość energetyczna: 2538.59 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 81.78 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żałdkowych	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	
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Bulion warzywny z makaronem nitką* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g	Bułka 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>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 30 g	Bułka 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>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 30 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>) Sałata zielona 30 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 30 g	
PN					Pomidor 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2508.95 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 94.21 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g;	Wartość energetyczna: 2186.83 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 253.29 g;	Wartość energetyczna: 2112.03 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 253.22 g;	Wartość energetyczna: 2168.13 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz: 90.73 g; Węglowodany ogółem: 226.28 g;	Wartość energetyczna: 2360.83 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 84.27 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g;	Wartość energetyczna: 1956.52 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 284.81 g;	Wartość energetyczna: 2506.94 kcal; Białko ogółem: 131.19 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodany ogółem: 307.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II SN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 240 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	
PN					Papryka świeża 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2576.91 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 69.66 g; Węglowodany ogółem: 415.62 g;	Wartość energetyczna: 2414.12 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 61.36 g; Węglowodany ogółem: 401.23 g;	Wartość energetyczna: 2339.32 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 53.11 g; Węglowodany ogółem: 401.16 g;	Wartość energetyczna: 2232.23 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 280.39 g;	Wartość energetyczna: 3035.83 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 100.02 g; Węglowodany ogółem: 412.44 g;	Wartość energetyczna: 2158.49 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 364.94 g;	Wartość energetyczna: 2740.86 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 72.09 g; Węglowodany ogółem: 440.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ,</u>) Mandarynka 100 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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kurczak gotowany z kunej półki-produkt drobiowy, parzony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 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>) 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 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 200 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* 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		
	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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	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 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 150 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	
	PN					Salata zielona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2420.10 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 94.35 g; Węglowodany ogółem: 324.06 g;	Wartość energetyczna: 1928.55 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 64.51 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g;	Wartość energetyczna: 1833.04 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 267.93 g;	Wartość energetyczna: 1848.10 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 75.87 g; Węglowodany ogółem: 215.97 g;	Wartość energetyczna: 2259.15 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 68.22 g; Węglowodany ogółem: 289.25 g;	Wartość energetyczna: 1784.00 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g;	Wartość energetyczna: 2206.05 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 69.11 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żałodkowych	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
2026-01-14 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Brokuł gotowany* 100 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	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 150 g (<u>MLE, S02.</u>) 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>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 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>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD							Jogurt truskawkowy 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 100 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	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	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 100 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	Bułka pszenna długa krojona 150 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	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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
	PN				Salata zielona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g			
		Wartość energetyczna: 2544.48 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 83.88 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g;	Wartość energetyczna: 2452.63 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 76.72 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g;	Wartość energetyczna: 2377.83 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 68.47 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g;	Wartość energetyczna: 2097.31 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 69.80 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g;	Wartość energetyczna: 2834.43 kcal; Białko ogółem: 133.53 g; Tłuszcz: 94.27 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g;	Wartość energetyczna: 2106.80 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g;	Wartość energetyczna: 2765.79 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 80.47 g; Węglowodany ogółem: 419.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żałodkowych	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
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Paszтет z soczewicy* 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g
	II ŚN					Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa duszona 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Bulion drobiowo-warzywny* 400 ml (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsną drobiową* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsną drobiową* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsną drobiową* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsną drobiową* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.) Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsną drobiową* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsną drobiową* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jarzynowa z zacierką i wkładką mięsną drobiową* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)
	PN					Ogórek kiszony 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 20 g (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2514.52 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 77.61 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g;	Wartość energetyczna: 2158.60 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 67.31 g; Węglowodany ogółem: 300.14 g;	Wartość energetyczna: 2083.80 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 59.06 g; Węglowodany ogółem: 300.07 g;	Wartość energetyczna: 1971.25 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 64.70 g; Węglowodany ogółem: 265.82 g;	Wartość energetyczna: 2517.08 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 79.77 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g;	Wartość energetyczna: 1868.46 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 291.96 g;	Wartość energetyczna: 2461.10 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 72.35 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żałądkowych	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
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	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>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	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>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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 Jabłko pieczone 1szt. 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>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 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>) 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* 100 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 nij 50 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 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 100 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 100 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* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafor gotowany* 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>) 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* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g			
		Wartość energetyczna: 2505.60 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 90.38 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g;	Wartość energetyczna: 2315.55 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 90.84 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g;	Wartość energetyczna: 2168.66 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 75.56 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g;	Wartość energetyczna: 2099.58 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 86.96 g; Węglowodany ogółem: 255.96 g;	Wartość energetyczna: 2805.57 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 115.44 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g;	Wartość energetyczna: 1932.08 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g;	Wartość energetyczna: 2711.22 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 95.34 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żałodkowych	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
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka witaminowa 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałatka witaminowa 100 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałatka witaminowa 100 g (SEL.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałatka witaminowa 100 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałatka witaminowa 100 g (SEL.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałatka witaminowa 100 g (SEL.)
	I i SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 300 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Sałatka z makaronu razowego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	PN			Pomidor 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek z koperkiem 20 g (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2304.04 kcal; Białko ogółem: 70.80 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g;	Wartość energetyczna: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 64.23 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g;	Wartość energetyczna: 2050.33 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 55.98 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g;	Wartość energetyczna: 2049.82 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 77.53 g; Węglowodany ogółem: 267.21 g;	Wartość energetyczna: 2502.91 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 72.00 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g;	Wartość energetyczna: 1951.91 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żałdkowych	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
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Rzodkiew biała 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD							Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)
	Kolacja	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>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 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>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 30 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 30 g
	PN					Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 20 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2502.95 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g;	Wartość energetyczna: 1886.60 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g;	Wartość energetyczna: 1811.80 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 41.89 g; Węglowodany ogółem: 275.77 g;	Wartość energetyczna: 1735.35 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 55.69 g; Węglowodany ogółem: 223.86 g;	Wartość energetyczna: 2226.96 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 59.44 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g;	Wartość energetyczna: 2104.90 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g;	Wartość energetyczna: 2220.35 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 55.49 g; Węglowodany ogółem: 336.04 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,