

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

		CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str. z ogr. sub. pobudz. wyd. 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	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Płatki pszenne 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Płatki pszenne 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt 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 Banan 1 szt. 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt 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 Banan 1 szt. 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne 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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	
	II SN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			Banan 1 szt. 1 szt
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 200 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 200 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Kalafor gotowany* 100 g 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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 75 g Herbata czarna granulowana 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		
PN					Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2571.72 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodany ogółem: 390.34 g;	Wartość energetyczna: 2289.71 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 68.69 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g;	Wartość energetyczna: 2192.08 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 56.23 g; Węglowodany ogółem: 340.04 g;	Wartość energetyczna: 2161.60 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 81.60 g; Węglowodany ogółem: 275.92 g;	Wartość energetyczna: 2685.97 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g;	Wartość energetyczna: 2100.89 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g;	Wartość energetyczna: 2626.71 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 404.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-20 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>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Papryka świeża 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD							Jogurt brzoskwinowy 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>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
	PN				Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Pomidor 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2465.50 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 81.41 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g;	Wartość energetyczna: 2087.45 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g;	Wartość energetyczna: 2020.48 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g;	Wartość energetyczna: 2002.61 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 258.75 g;	Wartość energetyczna: 2531.96 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g;	Wartość energetyczna: 1836.64 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g;	Wartość energetyczna: 2408.45 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 64.26 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-21 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 (łosos)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g, 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kalafor gotowany* 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 130 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>)	Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
	PN				Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2356.10 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g;	Wartość energetyczna: 2131.54 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 67.92 g; Węglowodany ogółem: 293.90 g;	Wartość energetyczna: 2056.74 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 293.83 g;	Wartość energetyczna: 2034.73 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 63.47 g; Węglowodany ogółem: 274.87 g;	Wartość energetyczna: 2459.23 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 75.08 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g;	Wartość energetyczna: 1926.41 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g;	Wartość energetyczna: 2467.29 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 72.95 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-22 czwartek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II SN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ryż na sypko 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml		
	PD								Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	
PN					Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2521.65 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 80.25 g; Węglowodany ogółem: 381.43 g;	Wartość energetyczna: 2151.38 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g;	Wartość energetyczna: 2076.58 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 63.16 g; Węglowodany ogółem: 299.60 g;	Wartość energetyczna: 1950.71 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 264.15 g;	Wartość energetyczna: 2559.22 kcal; Białko ogółem: 135.38 g; Tłuszcz: 97.12 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g;	Wartość energetyczna: 2171.34 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 53.48 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g;	Wartość energetyczna: 2470.98 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 75.91 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-23 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>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka 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>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Papryka świeża 100 g	Bulka 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>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka 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>) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 330 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pomidor 100 g	Pomidor 100 g Bulka 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 ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Pomidor 100 g Bulka 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Pomidor 100 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pomidor 100 g Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
PN					Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g			
		Wartość energetyczna: 2363.31 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 66.23 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g;	Wartość energetyczna: 2120.10 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g;	Wartość energetyczna: 1976.33 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 50.52 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g;	Wartość energetyczna: 1892.16 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 66.12 g; Węglowodany ogółem: 235.52 g;	Wartość energetyczna: 2477.32 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g;	Wartość energetyczna: 1814.72 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g;	Wartość energetyczna: 2375.17 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 69.06 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 100 g (SOJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salatka witaminowa 100 g (SEL.)	Bulka 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.) Salatka witaminowa 100 g (SEL.)	Bulka 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salatka 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 Salatka witaminowa 100 g (SEL.)	Bulka 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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salatka witaminowa 100 g (SEL.)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salatka witaminowa 100 g (SEL.)	Bulka 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.) Salatka witaminowa 100 g (SEL.)
	II SN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 400 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 150 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 150 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 300 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 150 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mieso drobiowe duszone z udźca 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 150 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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 soczewicy czerwonej 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 140 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 140 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g
	PN				Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 20 g			
		Wartość energetyczna: 2742.50 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 112.67 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g;	Wartość energetyczna: 1990.80 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 64.63 g; Węglowodany ogółem: 271.13 g;	Wartość energetyczna: 1904.85 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 58.28 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g;	Wartość energetyczna: 1836.87 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 65.16 g; Węglowodany ogółem: 233.34 g;	Wartość energetyczna: 2410.93 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 79.70 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g;	Wartość energetyczna: 1818.40 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 296.06 g;	Wartość energetyczna: 2343.55 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 70.87 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-25 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>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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>) 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>) Papryka świeża 100 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>) 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka 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 czarna granulowana z/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD							Jogurt jagodowy 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka 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	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g			
		Wartość energetyczna: 2582.48 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 103.25 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g;	Wartość energetyczna: 2313.61 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 271.67 g;	Wartość energetyczna: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 75.18 g; Węglowodany ogółem: 278.43 g;	Wartość energetyczna: 2201.09 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 96.30 g; Węglowodany ogółem: 223.58 g;	Wartość energetyczna: 2487.61 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 91.19 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g;	Wartość energetyczna: 1982.43 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 294.90 g;	Wartość energetyczna: 2623.55 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 86.73 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Warzywa pieczone 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Warzywa pieczone 100 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml				Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Udziec z indyka b/s b/k 200 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu* 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml
	PD								Serek homo owocowy 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
PN					Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rzodkiew biała 20 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SÓZ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2394.81 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g;	Wartość energetyczna: 2307.57 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 80.28 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g;	Wartość energetyczna: 2232.77 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 72.03 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g;	Wartość energetyczna: 1774.80 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 52.96 g; Węglowodany ogółem: 240.72 g;	Wartość energetyczna: 2554.73 kcal; Białko ogółem: 141.96 g; Tłuszcz: 79.96 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g;	Wartość energetyczna: 2041.52 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 49.04 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g;	Wartość energetyczna: 2710.92 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 88.22 g; Węglowodany ogółem: 389.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-27 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kalafor gotowany* 100 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kalafor 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 75 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kalafor gotowany* 100 g Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 240 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
PN				Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2614.29 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 83.77 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g;	Wartość energetyczna: 2331.20 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 84.22 g; Węglowodany ogółem: 305.23 g;	Wartość energetyczna: 2256.40 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g;	Wartość energetyczna: 2239.66 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g;	Wartość energetyczna: 2722.58 kcal; Białko ogółem: 135.72 g; Tłuszcz: 99.49 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g;	Wartość energetyczna: 2013.87 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g;	Wartość energetyczna: 2538.20 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 87.97 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody z ziołami 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody z ziołami 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 140 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 20 g		
		Wartość energetyczna: 2286.52 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g;	Wartość energetyczna: 1927.59 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 58.96 g; Węglowodany ogółem: 269.42 g;	Wartość energetyczna: 1852.79 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 50.71 g; Węglowodany ogółem: 269.35 g;	Wartość energetyczna: 1836.77 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 231.35 g;	Wartość energetyczna: 2294.29 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 296.05 g;	Wartość energetyczna: 1795.23 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 296.06 g;	Wartość energetyczna: 2241.76 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 61.96 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-29 czwartek	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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Mandarynka 100 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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Banan 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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 100 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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Banan 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>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobnio tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem drobnio tarta 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Ziemniaczana *(bez mlek) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* 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>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/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>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN					Ogórek świeży 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2586.12 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 91.30 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g;	Wartość energetyczna: 2502.28 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 86.14 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g;	Wartość energetyczna: 2427.48 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 343.80 g;	Wartość energetyczna: 2241.09 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 88.62 g; Węglowodany ogółem: 275.30 g;	Wartość energetyczna: 2846.44 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 101.93 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g;	Wartość energetyczna: 2148.67 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g;	Wartość energetyczna: 2684.37 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 87.50 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Powidła śliwkowe 60 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem truskawkowy 60 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem truskawkowy 60 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem truskawkowy 60 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 100 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Dżem truskawkowy 60 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Twarożek 70 g (MLE.) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem truskawkowy 60 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 100 g
	II SN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) w folii 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) w folii 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) w folii 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) w folii 200 g (RYB.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) w folii 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 70 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 1 szt (MLE.)
	PN					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2420.20 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 84.35 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g;	Wartość energetyczna: 2190.39 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 80.72 g; Węglowodany ogółem: 293.58 g;	Wartość energetyczna: 2040.18 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 65.05 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g;	Wartość energetyczna: 1933.57 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 218.04 g;	Wartość energetyczna: 2556.79 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 95.32 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g;	Wartość energetyczna: 1874.48 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g;	Wartość energetyczna: 2553.03 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 84.16 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 100 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka 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.) Salatka witaminowa 100 g (SEL.)	Bulka 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salatka witaminowa 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salatka witaminowa 100 g (SEL.)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salatka witaminowa 100 g (SEL.)	Bulka 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.) Salatka witaminowa 100 g (SEL.)
	II SN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
PN				Rzodkiew biała 20 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.)				
		Wartość energetyczna: 2559.37 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 96.31 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g;	Wartość energetyczna: 1996.30 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 288.28 g;	Wartość energetyczna: 1921.50 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 288.21 g;	Wartość energetyczna: 1941.89 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 67.45 g; Węglowodany ogółem: 249.70 g;	Wartość energetyczna: 2352.95 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 71.01 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g;	Wartość energetyczna: 1813.88 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g;	Wartość energetyczna: 2332.05 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-02-01 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 200 g Filet z indyka gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka gotowany 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD							Jogurt brzoskwiowy 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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 niejadalnej 20 g			
		Wartość energetyczna: 2566.93 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 89.62 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g;	Wartość energetyczna: 1971.26 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 274.17 g;	Wartość energetyczna: 2015.46 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 46.40 g; Węglowodany ogółem: 302.95 g;	Wartość energetyczna: 1768.25 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 51.92 g; Węglowodany ogółem: 231.51 g;	Wartość energetyczna: 2311.63 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 63.95 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g;	Wartość energetyczna: 1843.67 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 318.94 g;	Wartość energetyczna: 2408.26 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 61.95 g; Węglowodany ogółem: 357.52 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,