Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***)
	II ŚN		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchewka z groszkiem*oprószana z olejem 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchewka z groszkiem*oprószana z olejem 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (***RYB, MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (***RYB, MLE,***)	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (***RYB, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 1825.74 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3031.75 mg;	Wartość energetyczna: 1860.08 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 2534.41 mg;	Wartość energetyczna: 1715.00 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 269.95 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sód: 2523.51 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek świeży 80 g
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Solferino z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2000.91 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 2618.56 mg;	Wartość energetyczna: 2156.66 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 2020.47 mg;	Wartość energetyczna: 1927.64 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sód: 2343.71 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z fasoli 60 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 35 g Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1997.52 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sód: 3147.70 mg;	Wartość energetyczna: 1859.98 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 34.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 319.68 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sód: 2314.24 mg;	Wartość energetyczna: 1948.40 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sód: 2442.89 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (***SOJ, MLE,***) Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (***SOJ, MLE,***) Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***)	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (***SOJ, MLE,***) Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (***MLE, SEL,***)
	II ŚN		Maślanka 150 ml (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g
		Wartość energetyczna: 1969.09 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 2946.92 mg;	Wartość energetyczna: 2048.50 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 33.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sód: 2275.30 mg;	Wartość energetyczna: 1960.27 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 39.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sód: 2515.03 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Śliwka szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2096.07 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 355.27 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sód: 2649.88 mg;	Wartość energetyczna: 2204.23 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 1944.18 mg;	Wartość energetyczna: 2120.55 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sód: 2548.47 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 40 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ryż na mleku/p 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ryż na mleku/p 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 40 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ryż na mleku/p 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2038.88 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 2894.89 mg;	Wartość energetyczna: 2216.94 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sód: 2085.48 mg;	Wartość energetyczna: 2082.50 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sód: 2582.34 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Marchew surowa drobno tarta 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 80 g
		Wartość energetyczna: 2070.37 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sód: 3207.22 mg;	Wartość energetyczna: 2078.25 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 310.75 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 2816.37 mg;	Wartość energetyczna: 2081.63 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sód: 3012.26 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 80 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 80 g
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2073.94 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2922.50 mg;	Wartość energetyczna: 2128.17 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 27.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 408.52 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 1879.98 mg;	Wartość energetyczna: 2224.61 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sód: 2902.92 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1954.49 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 2722.61 mg;	Wartość energetyczna: 1951.43 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sód: 2269.48 mg;	Wartość energetyczna: 2026.77 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 308.32 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sód: 2484.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-21 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 60 g (***RYB, SEL,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Śliwka szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi i chrzanu 200 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2113.41 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 345.07 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sód: 2573.60 mg;	Wartość energetyczna: 2253.29 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 387.05 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sód: 2183.65 mg;	Wartość energetyczna: 2100.09 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 334.87 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sód: 2278.71 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 40 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 40 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek Fromage 40 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2116.44 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 2983.20 mg;	Wartość energetyczna: 2058.78 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sód: 1834.47 mg;	Wartość energetyczna: 2084.00 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sód: 2569.79 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Pasta z jaj 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN		Maślanka 150 ml (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml (***MLE,***) Śliwka szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2065.67 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 2852.54 mg;	Wartość energetyczna: 2415.43 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; W tym cukry: 130.59 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sód: 2141.42 mg;	Wartość energetyczna: 2020.35 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sód: 2611.95 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (***SOJ,***) Ketchup 10 g (***SEL,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Marchew surowa drobno tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 80 g
		Wartość energetyczna: 2082.67 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sód: 3310.97 mg;	Wartość energetyczna: 2014.14 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 40.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 347.78 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sód: 2158.42 mg;	Wartość energetyczna: 1939.24 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sód: 2431.83 mg;

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (***MLE,***) Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1729.31 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 33.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 2748.28 mg;	Wartość energetyczna: 1895.33 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 34.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sód: 2304.34 mg;	Wartość energetyczna: 1801.59 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 38.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; W tym cukry: 60.87 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sód: 2509.78 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,