

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	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 (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, MLE.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1828.14 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3031.55 mg;	Wartość energetyczna: 1862.48 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 2534.21 mg;	Wartość energetyczna: 1717.40 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 269.93 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sód: 2523.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik z blachy- drobiowo wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 80 g
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-16 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka z pomidora i ogórka z fasolą 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salatka z pomidora i ogórka z fasolą 80 g
	II ŚN		Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 35 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 1943.81 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sód: 3502.25 mg;	Wartość energetyczna: 1834.98 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 34.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 313.43 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sód: 2314.24 mg;	Wartość energetyczna: 1857.69 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sód: 2797.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) 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 (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g
		Wartość energetyczna: 1943.86 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 33.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sód: 2885.78 mg;	Wartość energetyczna: 2024.33 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 33.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 2212.93 mg;	Wartość energetyczna: 1935.04 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 337.08 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sód: 2453.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinaż gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śliwka szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2063.27 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sód: 2601.10 mg;	Wartość energetyczna: 2171.43 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 1895.40 mg;	Wartość energetyczna: 2087.75 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sód: 2499.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka 80 g
		Wartość energetyczna: 2168.99 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 3163.35 mg;	Wartość energetyczna: 2097.94 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sód: 2086.48 mg;	Wartość energetyczna: 2097.30 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sód: 2511.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Arbuz 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew surowa drobno tarta 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) 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: 2075.25 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sód: 2815.37 mg;	Wartość energetyczna: 2078.63 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sód: 3011.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 80 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salatka 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 (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z ryżem dieta* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1932.06 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 287.37 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 2625.49 mg;	Wartość energetyczna: 1982.04 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2271.06 mg;	Wartość energetyczna: 2057.38 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 305.12 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sód: 2485.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-23 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno(łosz)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 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 (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2076.76 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 2840.03 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: 2109.04 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sód: 2546.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 80 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora, ogórka i sałaty 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 (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2121.36 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 320.33 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 2773.82 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: 2088.91 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; W tym cukry: 54.92 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sód: 2360.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2032.87 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 2803.76 mg;	Wartość energetyczna: 2260.63 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sód: 2092.64 mg;	Wartość energetyczna: 2030.15 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 318.77 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sód: 2563.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew surowa drobno tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew surowa drobno tarta 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TG D01 Podstawowa	CH- TG D02 Łatwo strawna	CH- TG D03 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) 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 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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