

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.	
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek kiszony 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany (bez tłuszczu)* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami*. 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami*. 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2489.30 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 395.14 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 3869.48 mg;	Wartość energetyczna: 2367.03 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sód: 2995.23 mg;	Wartość energetyczna: 2096.29 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 321.27 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sód: 3542.88 mg;	Wartość energetyczna: 1096.42 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 24.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 160.49 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sód: 2775.57 mg;	Wartość energetyczna: 2357.51 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 375.39 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sód: 3304.42 mg;	Wartość energetyczna: 2269.35 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sód: 3830.17 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ser zółty 30 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ser zółty 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ) Ryz na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ) Ryz na sypko (brazowy) 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Ryz na sypko z kurkumą 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko z kurkumą 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ) Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ) Ryz na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Mus owocowy truskawka, jabłko, banan 100g 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Mus owocowy truskawka, jabłko, banan 100g 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Mus owocowy truskawka, jabłko, banan 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2630.66 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 400.28 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 2727.20 mg;	Wartość energetyczna: 2558.54 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 400.32 g; W tym cukry: 110.81 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 2724.38 mg;	Wartość energetyczna: 2388.50 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sód: 2603.13 mg;	Wartość energetyczna: 1670.71 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 41.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 1913.59 mg;	Wartość energetyczna: 2578.84 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sód: 2724.73 mg;	Wartość energetyczna: 2445.42 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sód: 2582.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.	
2026-05-13 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL, GOR</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (mintaj)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
2026-05-13 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
2026-05-13 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
		PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2480.04 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 3563.01 mg;	Wartość energetyczna: 2255.60 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 3588.58 mg;	Wartość energetyczna: 1918.26 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; W tym cukry: 40.37 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sód: 3182.20 mg;	Wartość energetyczna: 1086.31 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 22.23 g; Kw. tł. nasy.: 4.70 g; Węglowodany ogółem: 163.16 g; W tym cukry: 34.39 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sód: 2263.76 mg;	Wartość energetyczna: 2255.60 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 3588.58 mg;	Wartość energetyczna: 2085.92 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sód: 3332.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.	
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g
		II ŚN		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2672.76 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sód: 4538.50 mg;	Wartość energetyczna: 2618.32 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sód: 3303.65 mg;	Wartość energetyczna: 2279.82 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sód: 3331.30 mg;	Wartość energetyczna: 1461.45 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 196.83 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sód: 2221.64 mg;	Wartość energetyczna: 2618.32 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sód: 3303.65 mg;	Wartość energetyczna: 2341.87 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 306.58 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sód: 3371.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.	
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa z makiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
2026-05-15 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (bez tłuszczu) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
2026-05-15 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona krojona z sosem vinegrett 30 g (<u>GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona krojona z sosem vinegrett 30 g (<u>GOR</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona krojona z sosem vinegrett 30 g (<u>GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona krojona z sosem vinegrett 30 g (<u>GOR</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona krojona z sosem vinegrett 30 g (<u>GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2610.98 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sód: 2897.90 mg;	Wartość energetyczna: 2515.10 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 347.07 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sód: 3129.90 mg;	Wartość energetyczna: 2247.40 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 292.40 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sód: 3147.46 mg;	Wartość energetyczna: 1320.68 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 157.34 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sód: 2296.67 mg;	Wartość energetyczna: 2435.37 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sód: 3689.56 mg;	Wartość energetyczna: 2437.33 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 2697.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.
Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka witaminowa 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem droбно tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem droбно tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem droбно tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez tłuszczu) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem droбно tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka witaminowa 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasztet z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2494.04 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 110.25 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 5270.32 mg;	Wartość energetyczna: 2393.93 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 360.86 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sód: 3381.45 mg;	Wartość energetyczna: 2120.40 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sód: 3933.78 mg;	Wartość energetyczna: 1267.76 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 38.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 170.85 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sód: 2536.51 mg;	Wartość energetyczna: 2371.19 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 108.50 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sód: 3553.85 mg;	Wartość energetyczna: 2280.40 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sód: 4011.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt 90 g (<u>może zawierać: GOR</u>) Ketchup 15 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Podudzie z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 150 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Podudzie z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2738.03 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 110.77 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 3612.03 mg;	Wartość energetyczna: 2395.05 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sód: 2927.27 mg;	Wartość energetyczna: 2397.83 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 267.20 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sód: 3364.46 mg;	Wartość energetyczna: 1283.78 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 36.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 154.76 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sód: 1868.01 mg;	Wartość energetyczna: 2542.82 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sód: 3191.29 mg;	Wartość energetyczna: 2337.61 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sód: 2659.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.	
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, MLE.</u>) Kluski na parze z masłem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, MLE.</u>) Kluski na parze z masłem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, MLE.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos pieczarkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, MLE.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, MLE.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, MLE.</u>) Kluski na parze 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2583.98 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 446.04 g; W tym cukry: 109.55 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sód: 2781.49 mg;	Wartość energetyczna: 2525.10 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 430.36 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sód: 2665.85 mg;	Wartość energetyczna: 2124.04 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sód: 3377.74 mg;	Wartość energetyczna: 1424.55 kcal; Białko ogółem: 63.43 g; Tłuszcz: 19.14 g; Kw. tł. nasy.: 6.14 g; Węglowodany ogółem: 263.43 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sód: 1610.27 mg;	Wartość energetyczna: 2509.54 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 424.14 g; W tym cukry: 92.62 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sód: 2850.87 mg;	Wartość energetyczna: 2369.28 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 400.14 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 2524.95 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.		
2026-05-19 wtorek	Sniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Salata zielona 5 g	
		IFSN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)				
		Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos śmietanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany * b.tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	
		PN	Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Drożdżówka z serem 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2722.84 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 384.31 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sód: 3244.41 mg;	Wartość energetyczna: 2516.89 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 3365.98 mg;	Wartość energetyczna: 2321.84 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sód: 2912.91 mg;	Wartość energetyczna: 1384.30 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 173.42 g; W tym cukry: 22.63 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sód: 1986.92 mg;	Wartość energetyczna: 2455.37 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 364.21 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sód: 3341.68 mg;	Wartość energetyczna: 2441.89 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sód: 3210.03 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.
2026-05-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus owocowy truskawka, jabłko, banan 100g 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus owocowy truskawka, jabłko, banan 100g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Mandarynka 1 szt			
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	
	Wartość energetyczna: 2558.13 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 97.65 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sód: 3271.59 mg;	Wartość energetyczna: 2398.29 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 371.58 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 3056.11 mg;	Wartość energetyczna: 2027.61 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2708.31 mg;	Wartość energetyczna: 1248.16 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 27.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.12 g; Węglowodany ogółem: 180.81 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sód: 1831.49 mg;	Wartość energetyczna: 2357.03 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; W tym cukry: 92.87 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sód: 3066.89 mg;	Wartość energetyczna: 2311.25 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sód: 2834.93 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.	
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pasta z tofu i marchewki 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pasta z tofu i marchewki 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pasta z tofu i marchewki 30 g (SOJ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pasta z tofu i marchewki 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pasta z tofu i marchewki 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pasta z tofu i marchewki 30 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt			
2026-05-21 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 100 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Mięso drobiowe duszone z udzca 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana (bez tłuszczu) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
2026-05-21 czwartek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		PN	Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE)				
	Wartość energetyczna: 2434.48 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sód: 3832.96 mg;	Wartość energetyczna: 2395.16 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 3902.77 mg;	Wartość energetyczna: 2299.74 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 300.60 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sód: 3713.08 mg;	Wartość energetyczna: 1276.75 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 41.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 162.57 g; W tym cukry: 36.40 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sód: 2761.43 mg;	Wartość energetyczna: 2373.94 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 3830.43 mg;	Wartość energetyczna: 2243.26 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sód: 3688.28 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.	
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2626.34 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sód: 2126.13 mg;	Wartość energetyczna: 2435.52 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 373.67 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sód: 2233.58 mg;	Wartość energetyczna: 2172.32 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sód: 2273.81 mg;	Wartość energetyczna: 1213.41 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 31.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 169.28 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sód: 1404.21 mg;	Wartość energetyczna: 2386.45 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 102.90 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 2604.63 mg;	Wartość energetyczna: 2439.37 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 344.51 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sód: 1946.85 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.		
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		II SN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)				
		Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z żółtek drobiowych* 140 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 140 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 140 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 140 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
		PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2524.55 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 402.31 g; W tym cukry: 97.09 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sód: 3179.11 mg;	Wartość energetyczna: 2472.76 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 3068.76 mg;	Wartość energetyczna: 2074.47 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sód: 3024.92 mg;	Wartość energetyczna: 1303.76 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 28.37 g; Kw. tł. nasy.: 5.87 g; Węglowodany ogółem: 208.22 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 2085.63 mg;	Wartość energetyczna: 2443.87 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 400.52 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sód: 3119.04 mg;	Wartość energetyczna: 2331.47 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sód: 3071.92 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- CURIE D01 Podstawowa	CH- CURIE D02 Łatwo strawna	CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl	CH- CURIE D01/M Niskokaloryczna 1000-1200 kcal	CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.	
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 90 g (<u>może zawierać: GOR</u>) Ketchup 15 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 100 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 5 g
	II ŚN						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kapusta biała gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	FN	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2523.21 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3889.93 mg;	Wartość energetyczna: 2188.39 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 2675.60 mg;	Wartość energetyczna: 2071.14 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 295.79 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sód: 2945.87 mg;	Wartość energetyczna: 1237.86 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 23.12 g; Kw. tł. nasy.: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 177.22 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 1940.77 mg;	Wartość energetyczna: 2188.39 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 2675.60 mg;	Wartość energetyczna: 2063.64 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sód: 2759.87 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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