

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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                  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Salata zielona 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 5 g | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Salata zielona 5 g | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Salata zielona 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Mandarynka 1 szt<br>Salata zielona 5 g |
|                            | II ŚN  |  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )  |  |  |   |
| 2026-05-01 piątek<br>Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml   |
|                            | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                            |
| PN                         | Wafle ryżowe 30 g<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |  |  |  |  |   |
|                            | Wartość energetyczna: 2554.00 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 372.44 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sód: 2668.91 mg;   | Wartość energetyczna: 2544.88 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sód: 2494.26 mg;  | Wartość energetyczna: 2110.78 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sód: 2860.62 mg;  | Wartość energetyczna: 1261.28 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 30.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 184.91 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sód: 2028.13 mg;  | Wartość energetyczna: 2492.36 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 391.55 g; W tym cukry: 108.38 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sód: 2838.46 mg;  | Wartość energetyczna: 2513.97 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 2713.91 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g |
|           | II ŚN   |  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |   |  |  |
| Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |
|           | Kolacja   | Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Paszтет z soczewicy* 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 200 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 200 ml<br>Salata zielona 5 g | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Paszтет z soczewicy* 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 200 ml<br>Salata zielona 5 g   |
| PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |  |   |  |  |
|           | Wartość energetyczna: 2239.18 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sód: 3694.39 mg;   | Wartość energetyczna: 2445.78 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 2995.65 mg;  | Wartość energetyczna: 2129.38 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 291.45 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sód: 3526.88 mg;   | Wartość energetyczna: 1264.78 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz: 36.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 175.89 g; W tym cukry: 40.56 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sód: 2849.27 mg;   | Wartość energetyczna: 2445.78 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 357.34 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 2995.65 mg;  | Wartość energetyczna: 2339.93 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sód: 2961.32 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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.  |   |
|----------------------|--------------------------|--|---|--|--|---|---|
| 2026-05-03 niedziela | Śniadanie                | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 90 g ( <u>może zawierać: GOR</u> )<br>Ketchup 15 g ( <u>SEL</u> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pomidor 100 g | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>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> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                    | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Salata zielona 5 g<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                      |                          | II ŚN  |   | Jabłko 1 szt 1 szt   |  |   |   |
| 2026-05-03 niedziela | Obiad                    | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Podudzie z kurczaka pieczone 150 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tartą 150 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 150 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tartą 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Podudzie z kurczaka gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tartą 150 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Podudzie z kurczaka pieczone 150 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobnio tartą 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml  |
|                      |                          | Kolacja  | Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g<br>Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt  | Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g   | Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g                                      |
| 2026-05-03 niedziela | PN                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )   |   |  | Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )  |   |
|                      |                          | Wartość energetyczna: 2615.30 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 100.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sód: 3525.12 mg;  | Wartość energetyczna: 2349.38 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sód: 3630.83 mg;  | Wartość energetyczna: 2168.34 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sód: 3547.65 mg;   | Wartość energetyczna: 1486.15 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 43.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 195.94 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sód: 2543.93 mg;  | Wartość energetyczna: 2349.38 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sód: 3630.83 mg;  | Wartość energetyczna: 2415.37 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sód: 3502.15 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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.  |
|-------------------------|-----------|--|---|--|--|---|---|
| 2026-05-04 poniedziałek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | II ŚN     |  |   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )  |  |   |   |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml   |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <u>SEL</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |   |   |
|                         | PN        | Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Sałata zielona 5g  | Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata zielona 5g<br>Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )   | Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałata zielona 5g<br>Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> )   | Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5g   | Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5g   | Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2563.12 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 401.88 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sód: 3144.43 mg;  | Wartość energetyczna: 2382.71 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 3001.34 mg;   | Wartość energetyczna: 2298.43 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 32.06 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sód: 3059.06 mg;   | Wartość energetyczna: 1274.75 kcal; Białko ogółem: 59.74 g; Tłuszcz: 25.36 g; Kw. tł. nasy.: 8.62 g; Węglowodany ogółem: 215.27 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sód: 1766.89 mg;   | Wartość energetyczna: 2382.71 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 3001.34 mg;   | Wartość energetyczna: 2473.07 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 396.89 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 3192.74 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHORZÓW

|           | CH- CURIE D01 Podstawowa  | CH- CURIE D02 Łatwo strawna   | CH- CURIE D03 Z ogr.łatwoprzys.węgl  | CH- CURIE D01M/Niskokaloryczna 1000-1200 kcal  | CH- CURIE D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CH- CURIE D01/M O kontrolowanej zaw. kw. tł.   |
|-----------|---|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| II SN     |   |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |   |  |
| Obiad     | Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tartą 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tartą 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Jarzynowa z grysiem dieta* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tartą 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tartą 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Buraczki gotowane talarki 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Buraczki gotowane talarki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Buraczki gotowane talarki 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Buraczki gotowane talarki 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Buraczki gotowane talarki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |
| PN        | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g   |   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g  |  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g  |
|           | Wartość energetyczna: 2414.58 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 2734.50 mg;   | Wartość energetyczna: 2203.14 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sód: 3004.82 mg;   | Wartość energetyczna: 1997.90 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sód: 2552.16 mg;  | Wartość energetyczna: 1319.15 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 191.97 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sód: 1733.60 mg;   | Wartość energetyczna: 2187.12 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sód: 3299.69 mg;   | Wartość energetyczna: 2182.10 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 2863.66 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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.  |   |
|------------------|--------------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2026-05-06 środa | Śniadanie                | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     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>)<br/>                     Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Ogórek świeży 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     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>)<br/>                     Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Ogórek świeży 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> | <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     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>)<br/>                     Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Ogórek świeży 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     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>)<br/>                     Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Ogórek świeży 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     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>)<br/>                     Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Ogórek świeży 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     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>)<br/>                     Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Ogórek świeży 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> |
|                  | II ŚN                    |   |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  |   |   |
|                  | Obiad                    | <p>Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>)<br/>                     Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>  | <p>Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>)<br/>                     Ryż na sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>   | <p>Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>)<br/>                     Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>   | <p>Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>)<br/>                     Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>  | <p>Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>)<br/>                     Ryż na sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>   | <p>Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>)<br/>                     Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Surówka z marchwi i chrzanu z olejem drobno tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>   |
|                  | Kolacja                  | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g<br/>                     Pomidor 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 200 ml</p>   | <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g<br/>                     Pomidor 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>  | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>                     Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g<br/>                     Pomidor 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g<br/>                     Pomidor 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Herbata czarna granulowana z/c 200 ml</p>  | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g<br/>                     Pomidor 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 60 g<br/>                     Pomidor 100 g<br/>                     Sałata zielona 5 g<br/>                     Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>   |
|                  | PN                       | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> )   |   |   |  |   |   |
|                  |                          | <p>Wartość energetyczna: 2438.47 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 3119.22 mg;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2480.12 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sód: 3300.57 mg;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2101.83 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 291.69 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sód: 3656.49 mg;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 1396.07 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 185.61 g; W tym cukry: 26.95 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 2035.35 mg;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 2480.12 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sód: 3300.57 mg;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2421.62 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 3231.73 mg;</p>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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.  |  |
|---------------------|--------------------------|---|---|---|--|---|--|
| 2026-05-07 czwartek | Śniadanie                | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z soczewicy * 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sałata strzypiasta czerwona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata strzypiasta czerwona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z soczewicy * 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata strzypiasta czerwona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pasztet z soczewicy * 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sałata strzypiasta czerwona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml        | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata strzypiasta czerwona 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet z soczewicy * 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata strzypiasta czerwona 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     |                          | II ŚN   |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |  |   |  |
| 2026-05-07 czwartek | Obiad                    | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii* b/c 250 ml   |  |
|                     |                          | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                           | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml    | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
| 2026-05-07 czwartek | PN                       | Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )   | Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |
|                     |                          | Wartość energetyczna: 2290.33 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sód: 3921.35 mg;   | Wartość energetyczna: 2205.09 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sód: 3401.17 mg;   | Wartość energetyczna: 2049.33 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; W tym cukry: 26.06 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sód: 3717.11 mg;   | Wartość energetyczna: 1380.49 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 38.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 200.21 g; W tym cukry: 19.86 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sód: 2749.69 mg;  | Wartość energetyczna: 2190.93 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 321.68 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sód: 3514.28 mg;  | Wartość energetyczna: 2160.53 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 25.24 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 3998.11 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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.  |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|---|
| 2026-05-08 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 5 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g |
|                   | II ŚN     |   |  | Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )  |   |  |   |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny * 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                   | Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Salatka wiosenna 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g   | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Salatka wiosenna 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Salatka wiosenna 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Salatka wiosenna 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |
|                   | PN        | Jogurt brzoszkwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   |   | Jogurt brzoszkwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2765.20 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 404.19 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 2661.23 mg;   | Wartość energetyczna: 2683.18 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 408.02 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 2593.21 mg;  | Wartość energetyczna: 2266.13 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sód: 2914.91 mg;   | Wartość energetyczna: 1395.67 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 190.01 g; W tym cukry: 43.35 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sód: 2026.98 mg;   | Wartość energetyczna: 2626.85 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 112.74 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 2911.97 mg;  | Wartość energetyczna: 2450.37 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 2596.13 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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.   |  |
|-------------------|--------------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2026-05-09 sobota | Śniadanie                | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser zółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata witaminowa 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ser zółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata witaminowa 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Słupki z marchewki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   |                          | II ŚN  |  | Jabłko 1 szt 1 szt  |  |  |  |
| 2026-05-09 sobota | Obiad                    | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 140 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 150 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 140 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml  |
|                   |                          | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )  | Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sok pomidorowy 200 ml<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )   |
| 2026-05-09 sobota | PN                       | Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )   | Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g  | Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g   |  |
|                   |                          | Wartość energetyczna: 2489.64 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 4291.62 mg;  | Wartość energetyczna: 2210.21 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sód: 3134.06 mg;  | Wartość energetyczna: 2147.98 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sód: 3336.60 mg;   | Wartość energetyczna: 1229.53 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 26.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 200.79 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sód: 2353.23 mg;  | Wartość energetyczna: 2210.21 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sód: 3134.06 mg;  | Wartość energetyczna: 2179.41 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 339.75 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sód: 3722.38 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 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 | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbaski śląskie z kurcząt 90 g ( <u>może zawierać: GOR.</u> )<br>Ketchup 15 g ( <u>SEL.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>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> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g |
|           | II ŚN   |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  |   |   |
| Obiad     | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   |
|           | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g  | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Salata zielona 5 g  |
| PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |  |  |   |   |
|           | Wartość energetyczna: 2488.98 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sód: 3060.53 mg;  | Wartość energetyczna: 2221.84 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sód: 2713.37 mg;   | Wartość energetyczna: 1933.51 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 271.31 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 2513.54 mg;   | Wartość energetyczna: 1307.72 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 22.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 206.76 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sód: 1729.72 mg;  | Wartość energetyczna: 2221.84 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sód: 2713.37 mg;   | Wartość energetyczna: 2159.63 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sód: 2617.63 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,