

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2445.39 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 96.00 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2396.99 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2370.46 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 30.89 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 3468.07 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 111.44 g; Kw. tł. nasy.: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 494.75 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2522.35 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PD		Wafle ryżowe 20 g	Biszkopty b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta ze szprota w sosie pomidorowym z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta ze szprota w sosie pomidorowym z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta ze szprota w sosie pomidorowym z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pasta ze szprota w sosie pomidorowym z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta ze szprota w sosie pomidorowym z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2348.33 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2168.50 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2489.71 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 3313.47 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 110.50 g; Kw. tł. nasy.: 56.84 g; Węglowodany ogółem: 470.39 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2302.64 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 350 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2298.89 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2335.68 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 98.71 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2452.25 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 3065.21 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 102.28 g; Kw. tł. nasy.: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 433.23 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2421.03 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 370.23 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2412.85 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2332.68 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2353.60 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 3352.45 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 111.07 g; Kw. tł. nasy.: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 473.73 g; W tym cukry: 100.22 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2436.61 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 9.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafelki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 70 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2446.86 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2308.28 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2889.64 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 3576.54 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 138.94 g; Kw. tł. nasy.: 71.67 g; Węglowodany ogółem: 481.47 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2454.22 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)		
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Wafle ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Wafle ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2631.95 kcal; Białko ogółem: 135.79 g; Tłuszcz: 99.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2468.56 kcal; Białko ogółem: 137.42 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2816.00 kcal; Białko ogółem: 153.84 g; Tłuszcz: 101.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 34.83 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 3469.54 kcal; Białko ogółem: 159.92 g; Tłuszcz: 123.30 g; Kw. tł. nasy.: 57.28 g; Węglowodany ogółem: 440.01 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2553.24 kcal; Białko ogółem: 149.88 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 10.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa		
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	II ŚN	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	PN
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2028.01 kcal; Białko ogółem: 71.82 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1995.32 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2452.61 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 44.99 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2939.19 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 100.72 g; Kw. tł. nasy.: 50.21 g; Węglowodany ogółem: 425.79 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2103.39 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 8.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 70 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PD			Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 70 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2340.02 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2210.45 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2213.55 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 25.58 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 3442.35 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 122.34 g; Kw. tł. nasy.: 57.37 g; Węglowodany ogółem: 488.93 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2336.97 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (<u>RYB.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (<u>RYB.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2328.67 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2312.21 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2480.19 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 3399.02 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 114.11 g; Kw. tł. nasy.: 58.47 g; Węglowodany ogółem: 481.22 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2420.41 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-14 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser żółty 60g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser żółty 60g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 70 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa duszona 100g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa duszona 100g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa duszona 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa duszona 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa duszona 100g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 2 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2437.17 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2185.11 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2466.21 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 3304.08 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 129.54 g; Kw. tł. nasy.: 71.07 g; Węglowodany ogółem: 427.40 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2393.40 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 9.23 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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