

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzyw. 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</u>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa z białym cukrem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa z białym cukrem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU, PSZ, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa z białym cukrem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa z białym cukrem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kawa z białym cukrem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)
II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU, PSZ</u>) Tuszczyk do smarowania 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizera 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizera 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizera 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD			Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) 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</u>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 70 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PZ	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mini Crispet pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2048,76 kcal; Białko ogółem: 100,67 g; Tłuszcz: 51,19 g; Kw. tł. nasy.: 23,31 g; Węglowodany ogółem: 296,54 g; W tym cukry: 79,26 g; Błonnik pok.: 31,55 g; Sol: 6,35 g.	Wartość energetyczna: 2054,48 kcal; Białko ogółem: 101,44 g; Tłuszcz: 48,86 g; Kw. tł. nasy.: 21,93 g; Węglowodany ogółem: 303,83 g; W tym cukry: 78,78 g; Błonnik pok.: 33,67 g; Sol: 6,56 g.	Wartość energetyczna: 2340,28 kcal; Białko ogółem: 123,45 g; Tłuszcz: 63,74 g; Kw. tł. nasy.: 17,84 g; Węglowodany ogółem: 328,86 g; W tym cukry: 43,63 g; Błonnik pok.: 29,59 g; Sol: 9,27 g.	Wartość energetyczna: 2981,28 kcal; Białko ogółem: 124,69 g; Tłuszcz: 95,29 g; Kw. tł. nasy.: 58,60 g; Węglowodany ogółem: 411,00 g; W tym cukry: 95,20 g; Błonnik pok.: 38,95 g; Sol: 9,41 g.	Wartość energetyczna: 2089,14 kcal; Białko ogółem: 107,77 g; Tłuszcz: 49,68 g; Kw. tł. nasy.: 22,18 g; Węglowodany ogółem: 304,33 g; W tym cukry: 78,89 g; Błonnik pok.: 33,67 g; Sol: 7,44 g.

2024-09-01 niedziela

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Pasztet z fasoli () 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Baleron wiewprzowy wędzony, parzony 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Potrawica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawk* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawk* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawk* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z truskawk* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Potrawica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2149,68 kcal; Białko ogółem: 85,85 g; Tuszcz: 62,85 g; Kw. tł. nasy.: 20,51 g; Węglowodany ogółem: 308,12 g; W tym cukry: 93,50 g; Błonnik pok.: 22,93 g; Sól: 5,18 g.	Wartość energetyczna: 2060,33 kcal; Białko ogółem: 85,95 g; Tuszcz: 55,22 g; Kw. tł. nasy.: 17,73 g; Węglowodany ogółem: 314,52 g; W tym cukry: 94,63 g; Błonnik pok.: 20,03 g; Sól: 5,99 g.	Wartość energetyczna: 3172,60 kcal; Białko ogółem: 103,89 g; Tuszcz: 113,03 g; Kw. tł. nasy.: 56,76 g; Węglowodany ogółem: 431,85 g; W tym cukry: 94,88 g; Błonnik pok.: 25,41 g; Sól: 9,03 g.	Wartość energetyczna: 2251,96 kcal; Białko ogółem: 97,97 g; Tuszcz: 66,76 g; Kw. tł. nasy.: 22,18 g; Węglowodany ogółem: 324,61 g; W tym cukry: 101,03 g; Błonnik pok.: 20,03 g; Sól: 5,96 g.	Wartość energetyczna: 2251,96 kcal; Białko ogółem: 97,97 g; Tuszcz: 66,76 g; Kw. tł. nasy.: 22,18 g; Węglowodany ogółem: 324,61 g; W tym cukry: 101,03 g; Błonnik pok.: 20,03 g; Sól: 5,96 g.

2024-09-02 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9MI Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Delikatowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)
II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u> .)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> .)	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos mlekopski z fasolą 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Ryz na sytko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos mlekopski z fasolą 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Ryz na sytko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos mlekopski z fasolą 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Ryz na sytko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos mlekopski z fasolą 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Ryz na sytko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka pszenna 30g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 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</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna () 100 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</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna () 100 g Serek Fromage 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) 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</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)
PZ	Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2203,63 kcal; Białko ogółem: 90,87 g; Tłuszcz: 69,12 g; Kw. tł. nasy.: 32,11 g; Węglowodany ogółem: 310,82 g; W tym cukry: 69,85 g; Błonnik pok.: 20,58 g; Sól: 5,65 g;	Wartość energetyczna: 2147,88 kcal; Białko ogółem: 64,98 g; Tłuszcz: 62,29 g; Kw. tł. nasy.: 21,79 g; Węglowodany ogółem: 308,59 g; W tym cukry: 69,25 g; Błonnik pok.: 18,52 g; Sól: 5,44 g;	Wartość energetyczna: 2328,27 kcal; Białko ogółem: 113,19 g; Tłuszcz: 64,81 g; Kw. tł. nasy.: 23,45 g; Węglowodany ogółem: 337,74 g; W tym cukry: 52,28 g; Błonnik pok.: 33,18 g; Sól: 8,14 g;	Wartość energetyczna: 3177,34 kcal; Białko ogółem: 114,64 g; Tłuszcz: 109,73 g; Kw. tł. nasy.: 65,97 g; Węglowodany ogółem: 440,53 g; W tym cukry: 70,18 g; Błonnik pok.: 25,14 g; Sól: 8,87 g;	Wartość energetyczna: 2170,57 kcal; Białko ogółem: 99,01 g; Tłuszcz: 62,83 g; Kw. tł. nasy.: 22,05 g; Węglowodany ogółem: 309,06 g; W tym cukry: 69,25 g; Błonnik pok.: 18,52 g; Sól: 5,86 g;

2024-09-03 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9MI Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
2024-09-05 czwartek	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, SEL, GOR.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 80 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kalafor gotowany* 80 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, SEL, GOR.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 80 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt. (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kalafor gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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, SEL, GOR.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 80 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
II ŚN	Ziemiacciasta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem woprzonym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiacciasta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem woprzonym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiacciasta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem woprzonym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiacciasta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem woprzonym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiacciasta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem woprzonym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
P					
Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por. (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt. (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a la homogenizowany z zieleni 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 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, SEL, GOR.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a la homogenizowany z zieleni 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 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, SEL, GOR.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a la homogenizowany z zieleni 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 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, SEL, GOR.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a la homogenizowany z zieleni 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Salata zielona 20 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, SEL, GOR.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a la homogenizowany z zieleni 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
TZ	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt. (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2291,34 kcal; Białko ogółem: 75,70 g; Tuszczy: 79,81 g; Kw. tł. nasy.: 23,37 g; Węglowodany ogółem: 319,77 g; W tym cukry: 54,86 g; Błonnik pok.: 34,79 g; Sól: 9,34 g.	Wartość energetyczna: 2125,88 kcal; Białko ogółem: 86,05 g; Tuszczy: 72,54 g; Kw. tł. nasy.: 16,31 g; Węglowodany ogółem: 287,19 g; W tym cukry: 68,46 g; Błonnik pok.: 28,38 g; Sól: 6,01 g.	Wartość energetyczna: 2383,92 kcal; Białko ogółem: 102,28 g; Tuszczy: 89,50 g; Kw. tł. nasy.: 25,88 g; Węglowodany ogółem: 304,20 g; W tym cukry: 35,93 g; Błonnik pok.: 39,78 g; Sól: 8,07 g.	Wartość energetyczna: 3354,75 kcal; Białko ogółem: 106,84 g; Tuszczy: 136,16 g; Kw. tł. nasy.: 65,31 g; Węglowodany ogółem: 434,79 g; W tym cukry: 86,35 g; Błonnik pok.: 38,31 g; Sól: 9,85 g.	Wartość energetyczna: 2217,46 kcal; Białko ogółem: 101,97 g; Tuszczy: 74,87 g; Kw. tł. nasy.: 17,54 g; Węglowodany ogółem: 289,23 g; W tym cukry: 70,12 g; Błonnik pok.: 28,38 g; Sól: 6,98 g.

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Latwo strawna	CH- SPECJ 6 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9MI Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Salata zielona 20 g
II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarog półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarog półtłusty 40 g (MLE.)	
Obiad	Szpinakowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarła 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarła 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarła 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarła 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g (JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarła 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 50 g (GLU PSZ, MLE.)	
Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dzerm 25 g 1 szt (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dzerm 25 g 1 szt (MLE.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dzerm 25 g 1 szt (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dzerm 25 g 1 szt (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Arbuz 150 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Dzerm 25 g 2 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE.) Arbuz 150 g Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dzerm 25 g 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2420,69 kcal; Białko ogółem: 99,52 g; Tuszc: 73,27 g; Kw. tł. nasy.: 14,34 g; Węglowodany ogółem: 351,75 g; W tym cukry: 116,96 g; Błonnik pok.: 25,36 g; Sól: 5,86 g.	Wartość energetyczna: 2120,86 kcal; Białko ogółem: 89,90 g; Tuszc: 52,25 g; Kw. tł. nasy.: 12,52 g; Węglowodany ogółem: 335,04 g; W tym cukry: 114,69 g; Błonnik pok.: 25,58 g; Sól: 6,00 g.	Wartość energetyczna: 2334,78 kcal; Białko ogółem: 108,53 g; Tuszc: 63,00 g; Kw. tł. nasy.: 15,13 g; Węglowodany ogółem: 351,06 g; W tym cukry: 47,82 g; Błonnik pok.: 38,73 g; Sól: 8,14 g.	Wartość energetyczna: 3577,02 kcal; Białko ogółem: 126,76 g; Tuszc: 128,58 g; Kw. tł. nasy.: 59,10 g; Węglowodany ogółem: 492,22 g; W tym cukry: 125,68 g; Błonnik pok.: 29,92 g; Sól: 9,69 g.	Wartość energetyczna: 2207,86 kcal; Białko ogółem: 104,19 g; Tuszc: 54,76 g; Kw. tł. nasy.: 13,66 g; Węglowodany ogółem: 336,93 g; W tym cukry: 116,13 g; Błonnik pok.: 25,98 g; Sól: 7,27 g.

2024-09-06 piętek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9IM Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 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</u> <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 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</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafelki 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Podwieczorek	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 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</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Kolacja	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wartość energetyczna: 2444,57 kcal; Białko ogółem: 111,31 g; Tuszc: 87,22 g; Kw. tł. nasy.: 25,62 g; Węglowodany ogółem: 316,15 g; W tym cukry: 25,53 g; Błonnik pok.: 31,12 g; Sol: 9,77 g;	Wartość energetyczna: 3050,59 kcal; Białko ogółem: 105,60 g; Tuszc: 117,94 g; Kw. tł. nasy.: 59,63 g; Węglowodany ogółem: 402,26 g; W tym cukry: 69,34 g; Błonnik pok.: 24,82 g; Sol: 8,77 g;	Wartość energetyczna: 2216,92 kcal; Białko ogółem: 113,03 g; Tuszc: 64,72 g; Kw. tł. nasy.: 16,08 g; Węglowodany ogółem: 304,54 g; W tym cukry: 69,64 g; Błonnik pok.: 21,33 g; Sol: 9,04 g;

2024-09-07 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona, parzony w osłonie niejadłajnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 80 g Ogórek świeży 20 g Salata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadłajnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadłajnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 55 g (SOJ, MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadłajnej. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbozowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	
	Wielowarzynna z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g (SEL.) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g (SEL.) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana 1 Por (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	Wielowarzynna z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g (SEL.) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml		
	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana 1 Por (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	Wielowarzynna z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g (SEL.) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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.) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Wartość energetyczna: 2122,03 kcal. Białko ogółem: 75,67 g; Tłuszcz: 68,08 g; Kw. tł. nasy.: 17,65 g; Węglowodany ogółem: 317,32 g; W tym cukry: 91,11 g; Błonnik pok.: 22,26 g; Soli: 6,61 g.	Wartość energetyczna: 2930,49 kcal. Białko ogółem: 117,84 g; Tłuszcz: 101,42 g; Kw. tł. nasy.: 57,50 g; Węglowodany ogółem: 402,07 g; W tym cukry: 83,88 g; Błonnik pok.: 32,03 g; Soli: 10,21 g.	Wartość energetyczna: 2213,75 kcal. Białko ogółem: 112,74 g; Tłuszcz: 60,33 g; Kw. tł. nasy.: 19,77 g; Węglowodany ogółem: 318,51 g; W tym cukry: 86,64 g; Błonnik pok.: 27,76 g; Soli: 6,90 g.

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprotw oleju 30 g (<u>RYB.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowa z mlekiem/p b/c (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z bżozowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>
<p>Grochowa z ziemniakami 0 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy 0 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki 0 250 ml Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino z ziemniakami 0 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy 0 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki 0 250 ml Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino z ziemniakami 0 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy 0 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki 0 250 ml Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Solferino z ziemniakami 0 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy 0 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki 0 250 ml Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino z ziemniakami 0 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy 0 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szyniak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.bialka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.bialka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.bialka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.bialka, w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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.</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.bialka, w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
<p>Wartość energetyczna: 2468,23 kcal; Białko ogółem: 95,48 g; Tuszcz: 78,26 g; Kw. tł. nasy.: 23,15 g; Węglowodany ogółem: 354,68 g; W tym cukry: 64,27 g; Błonnik pok.: 27,39 g; Sól: 6,09 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2290,77 kcal; Białko ogółem: 98,85 g; Tuszcz: 64,62 g; Kw. tł. nasy.: 21,22 g; Węglowodany ogółem: 337,32 g; W tym cukry: 60,99 g; Błonnik pok.: 22,57 g; Sól: 7,05 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2596,38 kcal; Białko ogółem: 126,47 g; Tuszcz: 85,10 g; Kw. tł. nasy.: 33,23 g; Węglowodany ogółem: 347,97 g; W tym cukry: 38,01 g; Błonnik pok.: 34,96 g; Sól: 10,28 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 3405,57 kcal; Białko ogółem: 117,48 g; Tuszcz: 126,62 g; Kw. tł. nasy.: 64,39 g; Węglowodany ogółem: 460,56 g; W tym cukry: 85,43 g; Błonnik pok.: 30,22 g; Sól: 10,20 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2449,14 kcal; Białko ogółem: 118,83 g; Tuszcz: 68,56 g; Kw. tł. nasy.: 23,33 g; Węglowodany ogółem: 348,00 g; W tym cukry: 67,66 g; Błonnik pok.: 22,57 g; Sól: 9,21 g.</p>

2024-09-10 wtorek