

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Nektarynka 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.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Nektarynka 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.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Nektarynka 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.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Banan 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 smarowania 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata 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.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2061.23 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2198.46 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2298.58 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 3060.43 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.49 g; Węglowodany ogółem: 443.91 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2264.18 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.27 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Salatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Salatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Salatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Salatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Salatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PD		Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g 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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2202.00 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2031.85 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2434.32 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3219.22 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 121.45 g; Kw. tł. nasy.: 59.54 g; Węglowodany ogółem: 437.19 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2160.65 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.74 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mizeria 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2046.76 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 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; Sól: 7.44 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Paszтет z fasoli () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Arbuz 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
PN	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 z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2123.99 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 281.39 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2133.40 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2464.16 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 3245.67 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 127.74 g; Kw. tł. nasy.: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 415.35 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2325.02 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 6.16 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/m 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PN	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 z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2205.83 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2150.08 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2330.47 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 3179.54 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 109.74 g; Kw. tł. nasy.: 65.95 g; Węglowodany ogółem: 441.13 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2172.77 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 5.86 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-07 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
PN	Ciasto marchewkowe bez kukru- wyr.bisz-tł 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto marchewkowe bez kukru- wyr.bisz-tł 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2083.52 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 15.20 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1958.54 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2334.54 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2802.65 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kw. tł. nasy.: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 388.01 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2089.66 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 7.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Salata zielona 20 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD		Ciasto marchewkowe bez cukru-wyr.bisz-tł 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Herbatniki 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2346.78 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2181.32 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2522.46 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 3410.19 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 140.30 g; Kw. tł. nasy.: 65.59 g; Węglowodany ogółem: 440.84 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2272.90 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 7.32 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Brama) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tartą 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Brama) 100 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Brama) 100 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Brama) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tartą 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Brama) 100 g ( <b>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podplomyki b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Ser żółty 60g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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	
	Wartość energetyczna: 2334.17 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2029.06 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; W tym cukry: 114.12 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2242.98 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 3490.50 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 126.01 g; Kw. tł. nasy.: 58.08 g; Węglowodany ogółem: 470.03 g; W tym cukry: 124.91 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2116.06 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 7.48 g;	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	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,</u> ) Tłuszcz 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 Sałata 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g 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,</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 Sałata 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,</u> ) Tłuszcz 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> )		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tartą 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tartą 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tartą 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD		Ciasteczka maślane bez cukru 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Wafelki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata 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,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 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,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata 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,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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
	PN	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	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	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: 2134.94 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2008.02 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2343.27 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 297.40 g; W tym cukry: 26.41 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2949.29 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 114.90 g; Kw. tł. nasy.: 58.73 g; Węglowodany ogółem: 383.53 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2115.62 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 285.81 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 9.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g 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.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka witaminowa 80 g ( <u>SEL.</u> ) 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 55 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 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.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka witaminowa 80 g ( <u>SEL.</u> ) 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.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka witaminowa 80 g ( <u>SEL.</u> ) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 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.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2454.47 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 105.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 266.00 g; W tym cukry: 75.99 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 281.84 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2577.52 kcal; Białko ogółem: 137.88 g; Tłuszcz: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 297.52 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 3222.04 kcal; Białko ogółem: 139.45 g; Tłuszcz: 133.63 g; Kw. tł. nasy.: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2392.35 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 10.73 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,