

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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	
2024-09-11 środa	Śniadanie	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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 100 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt białkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</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>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata 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>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata 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 Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata 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> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 100 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2361.14 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 348.32 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2203.39 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2480.57 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 3149.94 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 107.68 g; Kw. tł. nasy.: 48.92 g; Węglowodany ogółem: 438.12 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2294.55 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 8.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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
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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 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.</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> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, 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	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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, 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	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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, 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
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kanapka z serem topionym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser topiony 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2203.76 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2229.48 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2585.14 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 3049.02 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 105.10 g; Kw. tł. nasy.: 47.61 g; Węglowodany ogółem: 431.33 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2346.08 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 11.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Nektarynka 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Nektarynka 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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> ) 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 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna () 100 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna () 100 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 100 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2484.69 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2347.55 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2291.36 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 3489.05 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 122.83 g; Kw. tł. nasy.: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 492.29 g; W tym cukry: 104.61 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2437.95 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 8.91 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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
2024-09-14 sobota	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 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 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 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 150 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2064.66 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2137.42 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 114.36 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2304.48 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2993.86 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 104.33 g; Kw. tł. nasy.: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 441.56 g; W tym cukry: 120.69 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2229.11 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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	
2024-09-15 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 Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )	
Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwina 100g (tubka) 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	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 ostonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</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	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2068.48 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2076.88 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2301.93 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2902.06 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 412.33 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2163.52 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 8.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-16 poniedziałek	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 Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 70 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 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> ) Miód (25g) 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchewka z groszkiem oprószana*() 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchewka z groszkiem oprószana*() 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		
	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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Sałata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	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 b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2115.83 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 308.07 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1977.57 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 299.15 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2486.96 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 95.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 3221.12 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 105.43 g; Kw. tł. nasy.: 51.60 g; Węglowodany ogółem: 487.20 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2020.38 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-17 wtorek	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 Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Ogórek kiszony 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 z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo 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 ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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 Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2348.29 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 374.13 g; W tym cukry: 108.94 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2300.56 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 377.30 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2284.62 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 28.40 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 3240.73 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasy.: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 481.39 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2323.87 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 6.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-18 środa	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 Pasztet z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g 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 Pasztet z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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> ) Pasztet z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	PD		Wafle ryżowe 20 g	Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> )	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 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2239.35 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2036.83 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2521.66 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; W tym cukry: 42.89 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 3178.02 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 107.21 g; Kw. tł. nasy.: 55.54 g; Węglowodany ogółem: 444.71 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2170.98 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 7.58 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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	
2024-09-19 czwartek	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 Twarożek z cebulką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 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 Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z cebulką 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 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> ) Twarożek z cebulką 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do 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 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 350 g Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 150 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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> ) Sałatka jarzynowa (*) 80 g ( <u>JAJ, 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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> ) 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> ) Sałatka jarzynowa (*) 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 30 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. 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2194.60 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 330.34 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2090.77 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2188.51 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2922.92 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 47.36 g; Węglowodany ogółem: 422.65 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2344.39 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-20 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 Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do 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	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 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 Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 g Sałata zielona 20 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 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 Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	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 b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2325.90 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2202.26 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 342.75 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2300.10 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 3220.50 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 109.34 g; Kw. tł. nasy.: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 459.98 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2259.60 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 7.21 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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