

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-13 do dnia 2024-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ1 Podstawowa	CH- SPECJ2 Łatwa strawna	CH- SPECJ4 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z polaczonych kawalków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem(*) 80 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z polaczonych kawalków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem(*) 80 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z polaczonych kawalków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem(*) 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z polaczonych kawalków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z polaczonych kawalków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem(*) 80 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
II SN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*) 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD		Ciasteczka maslane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 100 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2493,77 kcal; Białko ogółem: 77,61 g; Tłuszcz: 90,10 g; Kw. tł. nasy.: 24,95 g; Węglowodany ogółem: 345,23 g; W tym cukry: 56,83 g; Błonnik pok.: 37,05 g; Soli: 11,21 g.	Wartość energetyczna: 2330,14 kcal; Białko ogółem: 89,83 g; Tłuszcz: 82,38 g; Kw. tł. nasy.: 16,54 g; Węglowodany ogółem: 312,29 g; W tym cukry: 68,17 g; Błonnik pok.: 30,84 g; Soli: 7,87 g.	Wartość energetyczna: 2599,99 kcal; Białko ogółem: 91,21 g; Tłuszcz: 105,76 g; Kw. tł. nasy.: 27,32 g; Węglowodany ogółem: 323,19 g; W tym cukry: 31,48 g; Błonnik pok.: 40,14 g; Soli: 8,81 g.	Wartość energetyczna: 3588,59 kcal; Białko ogółem: 100,40 g; Tłuszcz: 151,01 g; Kw. tł. nasy.: 66,58 g; Węglowodany ogółem: 459,56 g; W tym cukry: 86,04 g; Błonnik pok.: 40,66 g; Soli: 12,39 g.	Wartość energetyczna: 2405,28 kcal; Białko ogółem: 102,63 g; Tłuszcz: 84,20 g; Kw. tł. nasy.: 17,02 g; Węglowodany ogółem: 314,00 g; W tym cukry: 68,17 g; Błonnik pok.: 30,64 g; Soli: 8,84 g.

2024-06-13 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-13 do dnia 2024-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ1 Podstawowa	CH- SPECJ2 Łatwa strawna	CH- SPECJ6 Z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	CH- SPECJ9M Bogatokaloryczna	CH- SPECJ9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u>), SZynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>), Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u>), SZynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>), Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), SZynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>),</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), SZynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>),</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>), Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>), SZynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g</p>
II ŚN					
Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>), JAJ, <u>RYB</u>), Ziemiaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>), JAJ, <u>RYB</u>), Ziemiaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>), Ziemiaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>), Ziemiaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>), Ziemiaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem droбно tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>
PD					
Kolacja	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>), Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z brokuła* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>), Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z brokuła* 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>), Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z brokuła* 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>), Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z brokuła* 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>), Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z brokuła* 80 g Sałata zielona 20 g</p>
PN					
	<p>Wartość energetyczna: 2629,57 kcal; Białko ogółem: 109,15 g; Tłuszcz: 77,85 g; Kw. tł. nasy.: 14,70 g; Węglowodany ogółem: 384,19 g; W tym cukry: 132,61 g; Błonnik pok.: 28,31 g; Sol: 8,47 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2324,47 kcal; Białko ogółem: 98,14 g; Tłuszcz: 56,75 g; Kw. tł. nasy.: 12,90 g; Węglowodany ogółem: 367,90 g; W tym cukry: 130,54 g; Błonnik pok.: 28,73 g; Sol: 8,56 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2369,60 kcal; Białko ogółem: 113,27 g; Tłuszcz: 66,40 g; Kw. tł. nasy.: 14,61 g; Węglowodany ogółem: 348,43 g; W tym cukry: 46,37 g; Błonnik pok.: 37,38 g; Sol: 8,90 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 3778,99 kcal; Białko ogółem: 135,07 g; Tłuszcz: 132,94 g; Kw. tł. nasy.: 59,32 g; Węglowodany ogółem: 524,77 g; W tym cukry: 141,48 g; Błonnik pok.: 32,87 g; Sol: 12,31 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2414,43 kcal; Białko ogółem: 112,99 g; Tłuszcz: 59,35 g; Kw. tł. nasy.: 14,10 g; Węglowodany ogółem: 369,74 g; W tym cukry: 131,92 g; Błonnik pok.: 28,73 g; Sol: 9,82 g.</p>

2024-06-14 piątek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-13 do dnia 2024-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ1 Podstawowa	CH- SPECJ2 Łatwa strawna	CH- SPECJ6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU, PSZ.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb Graham 40 g (GLU, PSZ.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	
Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD		Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)		Wafelki 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) 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 kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/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 Miód (25g) 1 szt 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: 2334,74 kcal; Białko ogółem: 98,05 g; Tłuszcz: 67,70 g; Kw. tł. nasy.: 15,19 g; Węglowodany ogółem: 343,80 g; W tym cukry: 62,30 g; Błonnik pok.: 26,74 g; Sól: 6,84 g;	Wartość energetyczna: 2207,81 kcal; Białko ogółem: 96,81 g; Tłuszcz: 60,76 g; Kw. tł. nasy.: 14,95 g; Węglowodany ogółem: 327,39 g; W tym cukry: 61,55 g; Błonnik pok.: 23,36 g; Sól: 8,31 g;	Wartość energetyczna: 2428,01 kcal; Białko ogółem: 111,36 g; Tłuszcz: 84,31 g; Kw. tł. nasy.: 24,78 g; Węglowodany ogółem: 318,40 g; W tym cukry: 26,24 g; Błonnik pok.: 31,16 g; Sól: 9,75 g;	Wartość energetyczna: 3245,70 kcal; Białko ogółem: 110,31 g; Tłuszcz: 120,52 g; Kw. tł. nasy.: 60,58 g; Węglowodany ogółem: 441,08 g; W tym cukry: 61,48 g; Błonnik pok.: 28,05 g; Sól: 10,71 g;	Wartość energetyczna: 2315,41 kcal; Białko ogółem: 116,32 g; Tłuszcz: 63,48 g; Kw. tł. nasy.: 15,90 g; Węglowodany ogółem: 328,38 g; W tym cukry: 61,55 g; Błonnik pok.: 23,36 g; Sól: 10,82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-13 do dnia 2024-06-22 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ1 Podstawowa	CH- SPECJ2 Łatwa strawna	CH- SPECJ6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekami/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 70g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna 80g Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekami/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekami/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna 80g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekami/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 70g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawalków mięsa, parzona 100g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna 80g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekami/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
II SN		<p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 20g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 40g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p>	<p>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 dodatkami wody wędzona parzona 40g (<u>SOJ, MLE.</u>)</p>	
Obiad	<p>Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>
P		Jabłko 1 szt 1 szt			
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
TZ	<p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna: 2614,60 kcal; Białko ogółem: 125,09 g; Tłuszcz: 107,30 g; Kw. tł. nasy.: 35,08 g; Węglowodany ogółem: 299,07 g; W tym cukry: 77,07 g; Błonnik pok.: 22,49 g; Soli: 9,67 g;</p>	<p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna: 2454,83 kcal; Białko ogółem: 120,18 g; Tłuszcz: 82,42 g; Kw. tł. nasy.: 20,92 g; Węglowodany ogółem: 320,17 g; W tym cukry: 80,54 g; Błonnik pok.: 25,36 g; Soli: 9,01 g;</p>	<p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna: 2836,40 kcal; Białko ogółem: 138,20 g; Tłuszcz: 98,92 g; Kw. tł. nasy.: 31,03 g; Węglowodany ogółem: 317,82 g; W tym cukry: 56,93 g; Błonnik pok.: 33,26 g; Soli: 10,62 g;</p>	<p>Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Wartość energetyczna: 3399,83 kcal; Białko ogółem: 144,13 g; Tłuszcz: 136,02 g; Kw. tł. nasy.: 64,04 g; Węglowodany ogółem: 416,65 g; W tym cukry: 93,45 g; Błonnik pok.: 33,36 g; Soli: 13,28 g;</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna: 2551,66 kcal; Białko ogółem: 134,82 g; Tłuszcz: 85,25 g; Kw. tł. nasy.: 21,81 g; Węglowodany ogółem: 323,86 g; W tym cukry: 80,96 g; Błonnik pok.: 25,36 g; Soli: 11,47 g;</p>

2024-06-16 niedziela

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-22 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	
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mus z jabłek () b/c 150 g Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD		Sok pomidorowy 200 ml			
	Kolejcia	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Szybkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2307.90 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 386.77 g; W tym cukry: 113.60 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2335.20 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; W tym cukry: 121.01 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2513.65 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 386.34 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 44.58 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 3159.74 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 104.91 g; Kw. tł. nasy.: 59.95 g; Węglowodany ogółem: 483.85 g; W tym cukry: 124.62 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2443.01 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 400.28 g; W tym cukry: 127.41 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-22 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	
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		PD		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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	
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g 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>) 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: 2344.15 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 356.00 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2401.66 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 349.11 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2515.33 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; W tym cukry: 36.38 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 3751.32 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 133.81 g; Kw. tł. nasy.: 65.25 g; Węglowodany ogółem: 527.36 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2560.03 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 11.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-22 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	
2024-06-19 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II SN		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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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 Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2367.41 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2262.22 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2456.62 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 3121.21 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 105.34 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 437.00 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2353.38 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 10.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-22 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	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</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 owocowy z jabłkami* z/c 300 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 owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 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 owocowy z jabłkami* b/c 300 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 owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
	Kolejca	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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: 2287.64 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2313.37 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2599.35 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 3147.17 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 108.23 g; Kw. tł. nasy.: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 445.28 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2429.97 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 336.90 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 12.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-22 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	
2024-06-21 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Arbuz 150 g		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>) Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Arbuz 150 g	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Arbuz 150 g	
	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 gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 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 gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 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 gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 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 gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 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 gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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: 2649.09 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; W tym cukry: 116.40 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2509.19 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 377.86 g; W tym cukry: 119.09 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2386.50 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 3653.45 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 124.92 g; Kw. tł. nasy.: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 512.93 g; W tym cukry: 115.50 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2599.59 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 380.44 g; W tym cukry: 119.36 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 10.82 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-22 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
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g		Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 25g 2 szt Salatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 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 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2159.49 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2099.14 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2370.06 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 3088.69 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 108.32 g; Kw. tł. nasy.: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 453.57 g; W tym cukry: 122.06 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2219.33 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 319.46 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 10.80 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 JE CZ - 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,