

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-22 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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 Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<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 Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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 Salata 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 Salata zielona z olejem 60 g 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 Salata zielona z olejem 60 g 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 Salata zielona z olejem 60 g 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 Salata zielona z olejem 60 g 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 Salata zielona z olejem 60 g 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>) Rzodkiew biała 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 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>) Pomidor 80 g Salata 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata 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>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Pomidor 80 g Salata 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 jablko 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: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2229.90 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2201.62 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2886.84 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 96.42 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 407.58 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2306.01 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 6.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-23 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Szurówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki młode 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 25g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 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 25g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 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>) Arbuz 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 25g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 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 25g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt 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: 2168.22 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 320.85 g; W tym cukry: 114.11 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2041.78 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; W tym cukry: 104.84 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2141.12 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 3062.82 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 47.84 g; Węglowodany ogółem: 439.39 g; W tym cukry: 116.14 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2099.13 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 105.80 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 6.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-24 sobota	Sniadanie	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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</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>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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 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	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Watróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140 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/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 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/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 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* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 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/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 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/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Wafelki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 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>) Chleb Graham 70 g (<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>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2353.94 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2215.37 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2872.73 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 3483.63 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 138.73 g; Kw. tł. nasy.: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 463.80 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2345.44 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 335.05 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-25 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
		II ŚN	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU 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 oslonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 oslonce niejadalnej 70 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2447.01 kcal; Białko ogółem: 129.01 g; Tłuszcz: 97.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 270.38 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2272.29 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 278.01 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2649.41 kcal; Białko ogółem: 146.68 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 3128.49 kcal; Białko ogółem: 150.26 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kw. tł. nasy.: 54.87 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2335.13 kcal; Białko ogółem: 139.50 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 8.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-26 poniedziałek	Sniadanie	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 Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	
	PD		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	Ciasto marchewkowe bez cukru-wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Kolejca	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 Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowych średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowych średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2006.18 kcal; Białko ogółem: 53.86 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1879.67 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2426.14 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2843.21 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 102.62 g; Kw. tł. nasy.: 55.00 g; Węglowodany ogółem: 406.13 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1917.74 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.16 g; Węglowodany ogółem: 323.55 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 6.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-27 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 70 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 Twarożek 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD		Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Kolacja	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 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>) Salatka wiosenna - diety 100 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU 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 2 szt (<u>JAJ,</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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Salatka wiosenna - diety 100 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		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2073.67 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 287.57 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2012.27 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2147.03 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 31.09 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 3157.38 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 119.59 g; Kw. tł. nasy.: 55.17 g; Węglowodany ogółem: 428.82 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2140.27 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 8.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-28 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 Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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 1 szt (<u>JAJ.</u>)		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z serem topionym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser topiony 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Biskopki 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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w ostrońce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w ostrońce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w ostrońce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w ostrońce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w ostrońce niejadalnej. 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2177.21 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2242.01 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2581.58 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 3173.81 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 481.06 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2287.16 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 9.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-29 czwartek	Sniadanie	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 fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Arbuz 150 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 Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt 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: 2373.37 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2072.51 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 14.60 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2522.28 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 3247.68 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 127.37 g; Kw. tł. nasy.: 70.12 g; Węglowodany ogółem: 420.89 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2279.95 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 6.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-30 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 70 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g
PN	Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2061.23 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2198.46 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2298.58 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 3060.43 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.49 g; Węglowodany ogółem: 443.91 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2264.18 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-31 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 gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL,</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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 70 g (<u>SOJ, może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL,</u>) 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 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD		Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolejca	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</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 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 Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) 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 Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2202.00 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2031.85 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2434.32 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3219.22 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 121.45 g; Kw. tł. nasy.: 59.54 g; Węglowodany ogółem: 437.19 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2160.65 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.74 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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