

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
2024-05-24 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 Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 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 Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 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>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 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 białej z koperkiem i z olejem 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (<u>może zawierać: MLE, 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	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: 2739.12 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 403.29 g; W tym cukry: 130.98 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2532.80 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 396.97 g; W tym cukry: 131.60 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2390.53 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 3743.48 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 125.99 g; Kw. tł. nasy.: 56.94 g; Węglowodany ogółem: 533.36 g; W tym cukry: 130.08 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2646.27 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 399.55 g; W tym cukry: 131.60 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 10.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-05-25 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	
		II ŚN	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 150 ml	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 Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata 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 Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata 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>) Baton szynkowy z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczyczo 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 jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2222.24 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2161.89 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2432.81 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 3151.44 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 115.78 g; Kw. tł. nasy.: 54.23 g; Węglowodany ogółem: 453.75 g; W tym cukry: 121.42 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2344.83 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 100 g (SOJ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2171.51 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 319.25 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2189.13 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2367.80 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 3260.21 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 106.48 g; Kw. tł. nasy.: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 446.06 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2298.85 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 10.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PD		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2095.42 kcal; Białko ogółem: 67.95 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2142.08 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2651.44 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 3385.30 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 111.85 g; Kw. tł. nasy.: 51.77 g; Węglowodany ogółem: 517.11 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2308.41 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 10.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-05-28 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 Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>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>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2455.79 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2432.96 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2412.86 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 32.60 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 3468.07 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 111.44 g; Kw. tł. nasy.: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 494.75 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2572.70 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 373.83 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-05-29 środa	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 Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka wiosenna () 100 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 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 Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna () 100 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna () 100 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g		
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PD		Wafle ryżowe 20 g	Biszkopty b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 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 Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2417.03 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2295.11 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2646.41 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 3401.47 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 118.06 g; Kw. tł. nasy.: 56.92 g; Węglowodany ogółem: 470.21 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2429.26 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 9.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-30 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	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 Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Sałata 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 350 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 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 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 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 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, 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>)
PW	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2168.40 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2295.68 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 364.47 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2146.50 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2934.72 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 46.66 g; Węglowodany ogółem: 420.99 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2381.03 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-06-02 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	
2024-05-31 piątek	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 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 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 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 (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2368.61 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2258.44 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2287.76 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 3263.21 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 111.34 g; Kw. tł. nasy.: 50.33 g; Węglowodany ogółem: 461.25 g; W tym cukry: 106.57 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2315.79 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
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 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 Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Sałata 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 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 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Wątroбка drobiowa duszona w sosie własnym 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafelki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Baton szynkowy z kurcząt 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>)
	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: 2406.86 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2268.28 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2849.64 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 396.52 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 3536.54 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 137.94 g; Kw. tł. nasy.: 71.07 g; Węglowodany ogółem: 476.87 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2414.22 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-24 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 JĘCZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 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>) 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 JĘCZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 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 JĘCZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa 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>) Szynekowa 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 z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata 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 osłonce niejadalnej 50 g Sałata 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Sałata 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 20 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2630.11 kcal; Białko ogółem: 133.28 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2455.39 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2655.21 kcal; Białko ogółem: 146.64 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 3465.09 kcal; Białko ogółem: 159.53 g; Tłuszcz: 125.80 g; Kw. tł. nasy.: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 433.54 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2518.23 kcal; Białko ogółem: 143.77 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 10.00 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,