

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-14 do dnia 2024-04-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
2024-04-14 niedziela	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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<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>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Krem pomidorowy z grzankami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem pomidorowy z grzankami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 smarownia 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2282.67 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2291.07 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2445.44 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 3371.37 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz: 117.20 g; Kw. tł. nasy.: 54.32 g; Węglowodany ogółem: 446.97 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2334.96 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 9.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-14 do dnia 2024-04-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser zółty 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Krem z dyni z grzankami(*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z dyni z grzankami(*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z dyni z grzankami(*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z dyni z grzankami(*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет z fasoli () 30 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет z fasoli () 30 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2228.64 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 304.51 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2149.01 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 313.04 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2475.51 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 3733.74 kcal; Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 139.62 g; Kw. tł. nasy.: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 493.20 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2341.96 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-14 do dnia 2024-04-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-16 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt	Biszkopty b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2284.07 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2167.41 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2302.71 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 315.04 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 3257.77 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 118.89 g; Kw. tł. nasy.: 68.27 g; Węglowodany ogółem: 436.78 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2190.09 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-14 do dnia 2024-04-23 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	
2024-04-17 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)		Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 25 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 25 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2245.39 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2176.11 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2435.11 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 3138.59 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 113.20 g; Kw. tł. nasy.: 53.04 g; Węglowodany ogółem: 419.95 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2266.11 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-14 do dnia 2024-04-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa (j)* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 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>) Sałatka jarzynowa - dieta (j)* 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (j)* 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa (j)* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (j)* 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD			Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>) Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2512.95 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2305.29 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 320.65 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2574.58 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 98.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 34.19 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 3607.77 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 150.30 g; Kw. tł. nasy.: 67.44 g; Węglowodany ogółem: 462.50 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2380.42 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; W tym cukry: 70.36 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-14 do dnia 2024-04-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-19 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 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	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Pasta z brokula* 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z brokula* 80 g Salata 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Pasta z brokula* 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>) Dżem 25 g 2 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pasta z brokula* 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z brokula* 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2549.27 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2318.17 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; W tym cukry: 90.62 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2384.90 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 3772.69 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 135.33 g; Kw. tł. nasy.: 59.95 g; Węglowodany ogółem: 513.16 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2408.13 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 358.13 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-14 do dnia 2024-04-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
2024-04-20 sobota	Śniadanie	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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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 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 homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Wafelki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/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>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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	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	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2356.04 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2235.51 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2449.31 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 27.31 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 3267.00 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 119.96 g; Kw. tł. nasy.: 61.84 g; Węglowodany ogółem: 443.72 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2343.11 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 10.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-14 do dnia 2024-04-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-21 niedziela	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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20g 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 55 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g 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>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20g 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 80g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20g 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210g Ziemniaki gotowane () 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210g Ziemniaki gotowane () 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250ml	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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250ml	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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100g Pomidor 80g Sałata zielona 20g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Herbata czarna granulowana z/c 250ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Herbata czarna granulowana z/c 250ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2614.60 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 107.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2454.33 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2636.40 kcal; Białko ogółem: 138.20 g; Tłuszcz: 98.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 3399.83 kcal; Białko ogółem: 144.13 g; Tłuszcz: 136.02 g; Kw. tł. nasy.: 64.04 g; Węglowodany ogółem: 416.65 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2551.17 kcal; Białko ogółem: 139.41 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 11.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-14 do dnia 2024-04-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 70 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Sok pomidorowy 200 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 smarownia 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 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g 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: 2420.85 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 377.14 g; W tym cukry: 97.65 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2354.82 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2525.89 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 3279.10 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 120.11 g; Kw. tł. nasy.: 75.15 g; Węglowodany ogółem: 476.00 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2463.96 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 393.77 g; W tym cukry: 114.05 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-14 do dnia 2024-04-23 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	
2024-04-23 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2367.04 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2400.50 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2485.28 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 32.40 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 3679.24 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 125.30 g; Kw. tł. nasy.: 54.43 g; Węglowodany ogółem: 528.40 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2631.24 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 10.84 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,