

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2170.65 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2354.61 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2469.73 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 3169.85 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 106.15 g; Kw. tł. nasy.: 47.53 g; Węglowodany ogółem: 463.25 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2428.81 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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		
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Obiad	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.)	
			Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi () drobno tarta 150 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi () drobno tarta 150 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
			PD		Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	
			Kolejca	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2204.07 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2031.85 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2434.32 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3221.29 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 118.11 g; Kw. tł. nasy.: 59.99 g; Węglowodany ogółem: 447.56 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2160.65 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.74 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</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.</u>) <u>może zawierać: ORZ, SEZ.</u> Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2170.09 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2144.74 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2463.61 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 3071.54 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 98.44 g; Kw. tł. nasy.: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 427.28 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2179.40 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 7.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 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	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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: 2161.03 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2102.36 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2381.82 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 3360.36 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 132.54 g; Kw. tł. nasy.: 58.41 g; Węglowodany ogółem: 434.62 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2293.99 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Barszcz czerwony czysty () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Kompot z suszu 200 ml Mandarynka 2 szt	Barszcz czerwony czysty () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z suszu 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony czysty () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z suszu b/c 200 ml Mandarynka 2 szt	Barszcz czerwony czysty () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot z suszu 200 ml Mandarynka 2 szt	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2230.21 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 378.09 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2054.02 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 29.38 g; Kw. tł. nasy.: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2224.55 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 43.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2955.37 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 480.59 g; W tym cukry: 113.55 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 8.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 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 Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	PD		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 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: 2542.69 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 299.91 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2512.72 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2778.76 kcal; Białko ogółem: 148.34 g; Tłuszcz: 106.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; W tym cukry: 44.35 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 14.88 g;	Wartość energetyczna: 3335.19 kcal; Białko ogółem: 142.46 g; Tłuszcz: 137.28 g; Kw. tł. nasy.: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 394.17 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2546.61 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 8.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Twarożek 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 100 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 30 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Fromage 30 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
	PD		Mandarynka 2 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g 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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	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	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)
		Wartość energetyczna: 2266.15 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2206.07 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2310.45 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 3102.15 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 129.24 g; Kw. tł. nasy.: 67.19 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2264.12 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 60 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 80 g 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 Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata 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: 2143.50 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2156.39 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 118.78 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2357.01 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 3304.32 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kw. tł. nasy.: 59.58 g; Węglowodany ogółem: 480.74 g; W tym cukry: 127.60 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2243.39 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 120.23 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynek szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Szynek szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynek szkolna- wp. parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 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	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2291.45 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2097.02 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2447.86 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g; W tym cukry: 26.12 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 3053.88 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 116.83 g; Kw. tł. nasy.: 60.35 g; Węglowodany ogółem: 401.89 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2204.62 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 9.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser zółty 50 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 70 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałatka witaminowa 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 55 g (SOJ.) Ser zółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałatka witaminowa 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 70 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (SOJ.) Sałatka witaminowa 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 100 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2255.57 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2097.39 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2413.00 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 3014.42 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 115.21 g; Kw. tł. nasy.: 57.79 g; Węglowodany ogółem: 397.87 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2212.69 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 10.44 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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