

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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 homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Bigos 350 g (GLUPSZ, SEL, GOR.) 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 (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 150 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 150 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 150 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafelki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	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 (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 Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2285.05 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.07 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: 2441.46 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 24.40 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 3047.48 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 116.80 g; Kw. tł. nasy.: 60.33 g; Węglowodany ogółem: 400.10 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 9.61 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 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-12-01 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiiniowym 70 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka witaminowa 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka witaminowa 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiiniowym 70 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ</u>) Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/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 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami ² 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami ² 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami ² 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami ² 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami ² z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	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 Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	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: 2555.77 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 108.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2378.35 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2693.96 kcal; Białko ogółem: 140.51 g; Tłuszcz: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 316.93 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 3314.61 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 136.51 g; Kw. tł. nasy.: 64.51 g; Węglowodany ogółem: 397.30 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2493.65 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 10.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-12-02 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 80 g 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 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 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>)	
2024-12-02 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 200 ml		
2024-12-02 poniedziałek	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 Twarożek z papryką 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1941.53 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 293.07 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2122.03 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2245.25 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; W tym cukry: 40.04 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2935.27 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 101.62 g; Kw. tł. nasy.: 57.61 g; Węglowodany ogółem: 402.07 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2213.75 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (losos) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (losos) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (losos) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (losos) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 ryby gotowanej (losos) z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
		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	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		
Kolejacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</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: 2480.84 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2349.46 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2649.64 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 3401.29 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 121.81 g; Kw. tł. nasy.: 55.99 g; Węglowodany ogółem: 463.26 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2414.98 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 9.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-12-04 środa	Śniadanie	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 homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL.</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 Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL.</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 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>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 drobiowy (50g) 1 szt (<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 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>) 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 Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<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 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>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<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 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. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL., GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2340.32 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2182.57 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2459.74 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 3129.12 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 105.28 g; Kw. tł. nasy.: 48.77 g; Węglowodany ogółem: 438.31 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2273.73 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kanaпка z serem topionym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser topiony 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2203.76 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2229.48 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2605.27 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 3050.28 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 105.90 g; Kw. tł. nasy.: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 431.34 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2346.08 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 11.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem (). 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem (). 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem (). 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2478.17 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 109.14 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2277.08 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 109.48 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2284.84 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 3440.03 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 119.99 g; Kw. tł. nasy.: 56.31 g; Węglowodany ogółem: 487.48 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 109.75 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	
2024-12-07 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z żółdków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
		PD	Sok pomidorowy 150 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
2024-12-07 sobota	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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2064.66 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2137.42 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 114.36 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2304.48 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2993.86 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 104.33 g; Kw. tł. nasy.: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 441.56 g; W tym cukry: 120.69 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2229.11 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-12-08 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 Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoszkwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g	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. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 80 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ÓRZ.</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: 2068.48 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2076.88 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2301.93 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2902.06 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 412.33 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2163.52 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 8.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-12-09 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 60 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Salata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2015.02 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1997.92 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 83.85 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2485.61 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 3241.47 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 107.87 g; Kw. tł. nasy.: 51.89 g; Węglowodany ogółem: 486.77 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2040.73 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.18 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,