

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA CHORZÓW**

|                   |           | CH- SPECJ 1 Podstawowa   | CH- SPECJ 2 Łatwo strawna  | CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   | CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna   | CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa   |
|-------------------|-----------|--|--|--|---|--|
| 2024-05-04 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |  |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )  |  |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                   | PD        |  |  | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )  | Wafelki 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )  |  |
|                   | Kolejca   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Baton szynkowy z kurcząt 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                   | PN        |  |  | Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |   | Dżem 25 g 1 szt<br>Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |
|                   |           |  | Wartość energetyczna: 2446.86 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 8.01 g;  | Wartość energetyczna: 2308.28 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.96 g;  | Wartość energetyczna: 2889.64 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 9.64 g;  | Wartość energetyczna: 3576.54 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 138.94 g; Kw. tł. nasy.: 71.67 g; Węglowodany ogółem: 481.47 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 11.44 g;   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA CHORZÓW**

|                      | CH- SPECJ 1 Podstawowa | CH- SPECJ 2 Łatwo strawna  | CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów   | CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna  | CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa  |   |
|----------------------|------------------------|--|---|--|---|---|
| 2024-05-05 niedziela | Śniadanie              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g      |
|                      | II ŚN                  |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g   |   |   |
|                      | Obiad                  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                      | PD                     |  | Jabłko 1 szt 1 szt  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )   |   |   |
|                      | Kolacja                | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka konserwowa 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml     | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka konserwowa 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                      | PN                     | Wafle ryżowe 20 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Wafle ryżowe 20 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Wafle ryżowe 20 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Wafle ryżowe 20 g<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |   |
|                      |                        | Wartość energetyczna: 2580.25 kcal;<br>Białko ogółem: 128.54 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 8.72 g;  | Wartość energetyczna: 2428.56 kcal;<br>Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 9.49 g;   | Wartość energetyczna: 2632.18 kcal;<br>Białko ogółem: 141.93 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.78 g;  | Wartość energetyczna: 3426.56 kcal;<br>Białko ogółem: 155.25 g; Tłuszcz: 123.30 g; Kw. tł. nasy.: 57.29 g; Węglowodany ogółem: 433.78 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 11.63 g;   | Wartość energetyczna: 2479.70 kcal;<br>Białko ogółem: 139.49 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 8.42 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA CHORZÓW

|                         | CH- SPECJ 1 Podstawowa  | CH- SPECJ 2 Łatwo strawna   | CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   | CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna   | CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa   |  |
|-------------------------|---|---|--|---|--|--|
| 2024-05-06 poniedziałek | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                          |  |
|                         | II ŚN   |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> )  |  |  |
|                         | Obiad   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  |  |
|                         | PD  |   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )   | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |  |  |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                         | PN  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |
|                         | Wartość energetyczna: 2049.49 kcal; Białko ogółem: 71.43 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 8.60 g; | Wartość energetyczna: 2016.80 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 7.72 g;   | Wartość energetyczna: 2474.09 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 11.04 g;   | Wartość energetyczna: 2960.67 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 50.43 g; Węglowodany ogółem: 430.73 g; W tym cukry: 96.00 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 11.92 g;   | Wartość energetyczna: 2124.87 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 8.80 g;  |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA CHORZÓW**

|                   | CH- SPECJ 1 Podstawowa  | CH- SPECJ 2 Łatwo strawna  | CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów  | CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna   | CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa   |   |
|-------------------|---|--|---|---|--|---|
| 2024-05-07 wtorek | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN   |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> )   |  |   |
|                   | Obiad   | Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                   | PD  |  | Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  |  |   |
|                   | Kolacja   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 70 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |
|                   | PN  | Drożdżówka z serem 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Drożdżówka z serem 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2296.22 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.01 g; | Wartość energetyczna: 2210.45 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 9.12 g;  | Wartość energetyczna: 2202.67 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 27.70 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 8.39 g;   | Wartość energetyczna: 3398.55 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 122.67 g; Kw. tł. nasy.: 57.57 g; Węglowodany ogółem: 479.38 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 10.94 g;  | Wartość energetyczna: 2336.97 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 10.21 g;   |   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA CHORZÓW**

|                  | CH- SPECJ 1 Podstawowa | CH- SPECJ 2 Łatwo strawna  | CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów  | CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna  | CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa  |   |
|------------------|------------------------|--|---|--|---|---|
| 2024-05-08 środa | Śniadanie              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                  | II ŚN                  |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )  |   |   |
|                  | Obiad                  | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                  | PD                     |  | Kanapka z serem topionym WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, ser topiony 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )   |   |   |
|                  | Kolacja                | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |
|                  | PN                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA CHORZÓW

|                     |           | CH- SPECJ 1 Podstawowa  | CH- SPECJ 2 Łatwo strawna  | CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   | CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna  | CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa  |
|---------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| 2024-05-08 środa    |           | Wartość energetyczna: 2289.50 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 96.78 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 9.27 g;   | Wartość energetyczna: 2354.30 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 9.27 g;  | Wartość energetyczna: 2621.65 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 385.16 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 11.28 g;  | Wartość energetyczna: 3289.88 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 97.99 g; Kw. tł. nasy.: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 497.40 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 12.16 g;  | Wartość energetyczna: 2397.22 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 10.47 g;   |
|                     | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml     | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 70 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| 2024-05-09 czwartek | II ŚN     |   |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )  |   |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml          | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                     | PD        |   |  | Mandarynka 2 szt   |  |   |
|                     | Kolacja   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |
|                     | PN        | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2455.17 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 92.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 6.86 g;  | Wartość energetyczna: 2203.11 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 7.91 g;  | Wartość energetyczna: 2484.21 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 7.14 g;   | Wartość energetyczna: 3322.08 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 130.04 g; Kw. tł. nasy.: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 433.40 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.23 g;   | Wartość energetyczna: 2411.40 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 9.33 g;  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA CHORZÓW**

|                   | CH- SPECJ 1 Podstawowa | CH- SPECJ 2 Łatwo strawna   | CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   | CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna   | CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa  |  |
|-------------------|------------------------|---|--|---|---|--|
| 2024-05-10 piątek | Śniadanie              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                   | II ŚN                  |   |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )   |  |
|                   | Obiad                  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>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> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g               | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g              |
|                   | PN                     |   | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>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> )<br><u>może zawierać: ORZ, SEZ.</u><br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |   | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |
|                   |                        | Wartość energetyczna: 2162.67 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 8.65 g;  | Wartość energetyczna: 2285.26 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; W tym cukry: 109.71 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.24 g;  | Wartość energetyczna: 2339.38 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 357.92 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 9.34 g;  | Wartość energetyczna: 3161.87 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 479.41 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 11.63 g;  | Wartość energetyczna: 2374.06 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; W tym cukry: 109.71 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 9.66 g;  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA CHORZÓW**

|                   |   | CH- SPECJ 1 Podstawowa   | CH- SPECJ 2 Łatwo strawna  | CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   | CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna  | CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa   |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2024-05-11 sobota | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                | Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                |
|                   | II ŚN   |  |  | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <b>MLE.</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <b>MLE.</b> )  |  |
|                   | Obiad   | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko z kurkumą 200 g<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                   | PD  |  |  | Sok pomidorowy 200 ml  | Jabłko 1 szt 1 szt   |  |
|                   | Kolacja   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierz gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml         | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml            | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierz gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | PN  | Dżem 25 g 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt   | Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Dżem 25 g 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Dżem 25 g 1 szt   |
|                   | Wartość energetyczna: 2304.26 kcal;<br>Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 319.13 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 12.01 g; | Wartość energetyczna: 2143.11 kcal;<br>Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.90 g;   | Wartość energetyczna: 2470.71 kcal;<br>Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 10.98 g;   | Wartość energetyczna: 3304.84 kcal;<br>Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 126.45 g; Kw. tł. nasy.: 60.30 g; Węglowodany ogółem: 444.33 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 15.96 g;  | Wartość energetyczna: 2279.28 kcal;<br>Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 8.94 g;   |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA CHORZÓW

|                      | CH- SPECJ 1 Podstawowa | CH- SPECJ 2 Łatwo strawna  | CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów  | CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna   | CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa   |   |
|----------------------|------------------------|--|---|---|--|---|
| 2024-05-12 niedziela | Śniadanie              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                      | II ŚN                  |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )   |  |   |
|                      | Obiad                  | Krem pomidorowy z grzankami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krem pomidorowy z grzankami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krem pomidorowy z grzankami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krem pomidorowy z grzankami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |   |
|                      | PD                     |  |   | Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )   |   |
|                      | Kolacja                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                     |
|                      | PN                     | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |   |
|                      |                        | Wartość energetyczna: 2327.60 kcal;<br>Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 9.06 g;  | Wartość energetyczna: 2282.93 kcal;<br>Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.72 g;   | Wartość energetyczna: 2634.37 kcal;<br>Białko ogółem: 127.83 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 10.43 g;  | Wartość energetyczna: 3363.23 kcal;<br>Białko ogółem: 135.00 g; Tłuszcz: 116.24 g; Kw. tł. nasy.: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 452.25 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 12.02 g;  | Wartość energetyczna: 2326.82 kcal;<br>Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 9.63 g;   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA CHORZÓW**

|                         | CH- SPECJ 1 Podstawowa   | CH- SPECJ 2 Łatwo strawna  | CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   | CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna   | CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa   |   |
|-------------------------|--|--|--|---|--|---|
| 2024-05-13 poniedziałek | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80g<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) |
|                         | II ŚN  |  | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  |  |   |
|                         | Obiad  | Krem z dyni z grzankami()* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem*. 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Krem z dyni z grzankami()* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem*. 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Krem z dyni z grzankami()* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem*. 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )   | Krem z dyni z grzankami()* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem*. 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )   |   |
|                         | PD   |  | Jabłko 1 szt 1 szt   | Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )  |  |   |
|                         | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z fasoli () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )  | Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Paszтет z fasoli () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Paszтет z fasoli () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  |
|                         | PN   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |   |
|                         | Wartość energetyczna: 2235.04 kcal;<br>Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 69.70 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; W tym cukry: 78.47 g;<br>Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2149.01 kcal;<br>Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 62.45 g;<br>Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 313.04 g; W tym cukry: 79.33 g;<br>Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.41 g;   | Wartość energetyczna: 2475.51 kcal;<br>Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 85.52 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 63.10 g;<br>Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 7.88 g;  | Wartość energetyczna: 3733.74 kcal;<br>Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 139.62 g;<br>Kw. tł. nasy.: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 493.20 g; W tym cukry: 80.67 g;<br>Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 12.19 g;   | Wartość energetyczna: 2341.96 kcal;<br>Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 74.15 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 85.63 g;<br>Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.39 g;  |   |

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż:**

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