

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</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>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
Obiad	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g 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>)		
Kolejca	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>) Pomidor 80 g Salata 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 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 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 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 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>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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. 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2177.21 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2242.01 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2581.58 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 3173.81 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 481.06 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2287.16 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 9.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-04 czwartek	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 Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g				
	Kolejca	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 Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, 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 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 Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) 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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, 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 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2449.37 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2195.19 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2522.28 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 3323.68 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 129.17 g; Kw. tł. nasy.: 70.78 g; Węglowodany ogółem: 432.89 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2402.63 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 9.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2004.48 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.87 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 87.92 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2111.71 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.84 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2241.83 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 3003.68 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 452.15 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2177.43 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-06 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</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 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>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</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 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>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) 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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 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>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD		Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolejca	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2288.63 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2118.49 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2443.43 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 3312.29 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 125.17 g; Kw. tł. nasy.: 60.22 g; Węglowodany ogółem: 449.77 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2244.10 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 8.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-07 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 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 Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z 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 Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z 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 Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)		
	Obiad	Krem pomidorowy z grzankami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb 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 Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2234.63 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 317.34 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2444.42 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 3314.93 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 114.02 g; Kw. tł. nasy.: 61.02 g; Węglowodany ogółem: 441.51 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2269.28 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 9.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta (l) 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 90 g Kompot z czarnej porzeczki ¹ z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta (l) 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 90 g Kompot z czarnej porzeczki ¹ z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta (l) 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 90 g Kompot z czarnej porzeczki ¹ b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta (l) 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 90 g Kompot z czarnej porzeczki ¹ z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta (l) 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 90 g Kompot z czarnej porzeczki ¹ z/c 250 ml
	PD		Arbuz 150 g	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2409.07 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2312.56 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2673.24 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 101.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 3837.25 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 150.39 g; Kw. tł. nasy.: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 508.77 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2504.18 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-03 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Biszkopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		
	Kolejca	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) 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 Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Salatka wiosenna () 100 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 Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Salatka wiosenna () 100 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2122.51 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 286.54 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2066.77 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2171.15 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 3096.22 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 111.17 g; Kw. tł. nasy.: 66.52 g; Węglowodany ogółem: 416.25 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2089.45 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 284.77 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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 Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2024-07-10 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolejacja	Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</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 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</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 Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2159.52 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 305.19 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2034.54 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2334.54 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2878.65 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasy.: 49.28 g; Węglowodany ogółem: 400.01 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 9.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Salata zielona 20 g Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 80 g (<u>MLE, SEL.</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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</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>) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 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. 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	II SN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD		Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolejca	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 Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 Serek a' la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 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>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a' la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 Serek a' la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2403.34 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2237.88 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2503.02 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 3466.75 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 138.11 g; Kw. tł. nasy.: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 456.03 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2329.46 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 8.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Podpiomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpiomyki b/c 50 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) 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 Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Pasta z brokula* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 70 g (MLE.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z brokula* 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Pasta z brokula* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Arbuz 150 g Pasta z brokula* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z brokula* 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2452.53 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 116.08 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2147.42 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2285.34 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 3608.86 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 132.58 g; Kw. tł. nasy.: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 481.91 g; W tym cukry: 124.80 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2234.42 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; W tym cukry: 115.46 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 9.83 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,