

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. iatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem (l) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*(l) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*(l) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*(l) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*(l) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (l) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana*(l) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Sałata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2015.02 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1997.92 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 83.85 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2485.61 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2990.47 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kw. tł. nasy.: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 445.17 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2040.73 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 8.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. iatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Twaróg półtłusty 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 70 g Ser żółty 50 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>)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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 Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2361.46 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2352.26 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2460.73 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 26.41 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 3423.24 kcal; Białko ogółem: 132.83 g; Tłuszcz: 111.50 g; Kw. tł. nasy.: 59.33 g; Węglowodany ogółem: 482.56 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2519.10 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 5.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwo strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. iatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-05 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 Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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>) 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, GÖR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a la homogenizowany z ziołami 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>) Serek a la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PD		Wafle ryżowe 20 g	Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony Cheddar plastry 12,5 g 4 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 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 Serek a la homogenizowany z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony Cheddar plastry 12,5 g 4 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 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>) Ser topiony Cheddar plastry 12,5 g 4 szt (<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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 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 Serek a la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2240.68 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2059.85 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2522.97 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 3140.52 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 104.14 g; Kw. tł. nasy.: 54.49 g; Węglowodany ogółem: 447.58 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2155.02 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 7.79 g;