

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt		
	Obiad	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>)	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		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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Salata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Salata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2181.40 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2116.20 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2583.19 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 3182.35 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 100.17 g; Kw. tł. nasy.: 48.59 g; Węglowodany ogółem: 479.83 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2247.24 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 9.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<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 Salata 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Salata 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Salata 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 porzeczeki czerwonej i jabłek* z/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 porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki 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 porzeczeki 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Salata 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: 2448.46 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2439.26 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2389.73 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; W tym cukry: 28.87 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 3510.24 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 113.40 g; Kw. tł. nasy.: 60.33 g; Węglowodany ogółem: 498.16 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2606.10 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; W tym cukry: 94.91 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchewka z groszkiem oprószana* () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchewka z groszkiem oprószana* () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 70 g (<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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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
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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2376.10 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2563.83 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 3325.78 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 128.59 g; Kw. tł. nasy.: 70.80 g; Węglowodany ogółem: 446.55 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2150.90 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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 Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 150 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 70 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2247.33 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2192.91 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2196.21 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; W tym cukry: 52.77 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 3051.78 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasy.: 53.71 g; Węglowodany ogółem: 441.78 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2452.59 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 393.43 g; W tym cukry: 106.99 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	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: 2559.54 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 117.39 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2407.33 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 356.87 g; W tym cukry: 101.39 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2391.17 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 3454.14 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 117.61 g; Kw. tł. nasy.: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 484.17 g; W tym cukry: 119.42 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2468.80 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 357.98 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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		
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		ISN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)		
		Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		PD		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (MLE.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 70 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) 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			
	Wartość energetyczna: 2417.14 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2278.57 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2759.08 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 370.64 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 3360.83 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 123.33 g; Kw. tł. nasy.: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 468.54 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2408.64 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.94 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 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	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Papryka świeża 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-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 Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	P.N	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2758.99 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Tłuszcz: 105.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 108.69 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2584.27 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2592.89 kcal; Białko ogółem: 143.13 g; Tłuszcz: 101.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 3474.07 kcal; Białko ogółem: 148.66 g; Tłuszcz: 126.03 g; Kw. tł. nasy.: 59.77 g; Węglowodany ogółem: 451.97 g; W tym cukry: 125.69 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2606.96 kcal; Białko ogółem: 135.99 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 9.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<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>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 100g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony Cheddar plastry 12,5g 4 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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2239.43 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2050.81 kcal; Białko ogółem: 69.13 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2382.85 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 48.68 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 3010.89 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 102.13 g; Kw. tł. nasy.: 57.37 g; Węglowodany ogółem: 450.60 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2085.49 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 70 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 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 kajzerka 50g 1 szt (<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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-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>) Ogórek kiszony 100 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 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 kajzerka 50g 1 szt (<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. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2230.58 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2075.84 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2156.80 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 24.94 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 3339.61 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 122.80 g; Kw. tł. nasy.: 56.67 g; Węglowodany ogółem: 458.36 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2202.10 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 10.19 g;	

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

		CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
2025-03-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 50 g (<u>RYB.</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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 50 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana () 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 tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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	Ziemniaczana () 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 tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 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 tarta 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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			Sok pomidorowy 200 ml	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 kajzerka 50g 1 szt (<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 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 kajzerka 50g 1 szt (<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 Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-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 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g 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 kajzerka 50g 1 szt (<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. 80 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	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: 2297.39 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2343.91 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2335.55 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 3336.85 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 99.85 g; Kw. tł. nasy.: 54.60 g; Węglowodany ogółem: 506.11 g; W tym cukry: 97.44 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2389.06 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 10.43 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,