

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 makiem/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 makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	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 makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z makiem/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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z makiem/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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem (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* 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 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 oslonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce 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 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>GLUPSZ, 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 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>GLUPSZ, 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 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>GLUPSZ, 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 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>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, 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> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, 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> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</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> ) 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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>GLUPSZ, 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> ) 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: 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 Paszтет 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 Paszтет 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> ) 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> ) Paszтет 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 12,5g 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 12,5g 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 12,5g 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	Pieczycwo 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;

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	
2025-02-06 czwartek	II ŚNI	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, 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 cebuli 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
				Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 350 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <u>MLE, SEL.</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 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <u>MLE, SEL.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <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> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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 70 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2160.33 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2105.91 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2267.21 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2964.78 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 96.82 g; Kw. tł. nasy.: 52.71 g; Węglowodany ogółem: 426.18 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2365.59 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.82 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	
2025-02-07 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 Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica 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/p 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica 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/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 Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica 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/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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> ) Poledwica 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/p 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica 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/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 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 (Miruna) 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 (Miruna) 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 (Miruna) 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 (Miruna) 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 (Miruna) 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 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> ) 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 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: 2382.46 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 114.46 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2232.66 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2374.50 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 346.39 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 3277.06 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 109.94 g; Kw. tł. nasy.: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 467.94 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2294.13 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.88 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	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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 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	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Watróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PD		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g ( <u>MLE.</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb 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 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> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> ) 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: 2353.94 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2215.37 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2853.88 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 99.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; W tym cukry: 42.63 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 3297.63 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 123.23 g; Kw. tł. nasy.: 61.81 g; Węglowodany ogółem: 453.80 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2345.44 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 335.05 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.66 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. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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> ) Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, 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 siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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> ) Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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>GLUPSZ, 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	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	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2639.29 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 100.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 105.76 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2464.57 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2631.19 kcal; Białko ogółem: 143.48 g; Tłuszcz: 98.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 3354.37 kcal; Białko ogółem: 143.51 g; Tłuszcz: 121.28 g; Kw. tł. nasy.: 57.08 g; Węglowodany ogółem: 435.74 g; W tym cukry: 122.76 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2487.26 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 328.34 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.76 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	
2025-02-10 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 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, GÖR.</u> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i salaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEÇZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. 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, GÖR.</u> ) Salatka zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEÇZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u> ) Salatka zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEÇZ.</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 Cheddar plastry 12,5 g 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, GÖR.</u> ) Salatka zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEÇZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. 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, GÖR.</u> ) Salatka zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEÇZ.</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 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 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 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 bez cukru- wyr.bisz-tł 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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 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 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, GÖR, SEZ.</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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 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 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, GÖR, SEZ.</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	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	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: 2119.73 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1931.11 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2421.15 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 369.74 g; W tym cukry: 44.99 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2877.19 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 98.13 g; Kw. tł. nasy.: 54.73 g; Węglowodany ogółem: 427.82 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1965.79 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 6.59 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	
2025-02-11 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>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 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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 z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 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> ) 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 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> ) 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 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. 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Drożdżówka mini 50g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2167.38 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2012.64 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2251.60 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 24.46 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 3276.41 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 122.70 g; Kw. tł. nasy.: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 443.62 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2138.90 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 8.91 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	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (łosoś)-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/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (łosoś)-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/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 rybno (łosoś)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata 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 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 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 tartą 150 g ( <u>MLE, SOJ.</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 tartą 150 g ( <u>MLE, SOJ.</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> ) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 150 g ( <u>MLE, SOJ.</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> )		
Kolejacja	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 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 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 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 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> ) 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 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 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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: 2177.69 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2248.01 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2373.85 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 3217.15 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 95.10 g; Kw. tł. nasy.: 51.91 g; Węglowodany ogółem: 489.88 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2293.16 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 9.12 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	
2025-02-13 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 Pasztet 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, GÖR.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet 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> ) Pasztet 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, GÖR.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata 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 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> )	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, GÖR.</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			Jabłko 1 szt 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 40 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 40 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 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		
	Wartość energetyczna: 2337.77 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2072.51 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 14.60 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2489.28 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 3179.08 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 124.47 g; Kw. tł. nasy.: 67.67 g; Węglowodany ogółem: 413.39 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2279.95 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 6.50 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	
2025-02-14 piątek	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, 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 Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, 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 makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, 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 Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/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 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 makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	<b>II ŚN</b>		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> )		
	<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	<b>PD</b>		Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
	<b>Kolacja</b>	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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	<b>PN</b>	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 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, 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: 2170.65 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2354.61 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2469.73 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 3169.85 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 106.15 g; Kw. tł. nasy.: 47.53 g; Węglowodany ogółem: 463.25 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2428.81 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.56 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	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 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 gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 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 (kieł 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 Sałatka witaminowa 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 gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka witaminowa 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 Twaróg półtłusty 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kociółek 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 marchwi () drobno tarta 150 g ( <u>MLE.</u> )	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 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> ) Kociółek 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 marchwi () drobno tarta 150 g ( <u>MLE.</u> )	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		
	Kolacja	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 wieprzowych 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 wieprzowych 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 wieprzowych 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: 2204.07 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2031.85 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2434.32 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3221.29 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 118.11 g; Kw. tł. nasy.: 59.99 g; Węglowodany ogółem: 447.56 g; W tym cukry: 95.04 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2160.65 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.74 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	
2025-02-16 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 Serek a'la homogenizowany 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 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 a'la homogenizowany 70 g ( <u>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/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 Serek a'la homogenizowany 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 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> ) Serek a'la homogenizowany 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 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 a'la homogenizowany 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 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 2 szt ( <u>JAJ.</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD			Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	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> ) 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, GÖR.</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, GÖR.</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 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> ) 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, GÖR.</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, GÖR.</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: 2165.59 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2140.24 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2459.11 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 43.30 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 3073.04 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 59.45 g; Węglowodany ogółem: 427.65 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2174.90 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 319.98 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 7.37 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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