

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-30 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g 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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2024-12-30 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu () 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu () 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu () 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	
		PD		Sok pomidorowy 200 ml		
2024-12-30 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z papryką 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 mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 z koperkiem 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> ) Twarożek z papryką 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 mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g 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: 1946.44 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2126.95 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2250.16 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 316.76 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2940.18 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 101.67 g; Kw. tł. nasy.: 57.61 g; Węglowodany ogółem: 403.03 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2218.67 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-31 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 Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (tosoś) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z 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 ryby gotowanej (tosoś) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z 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 ryby gotowanej (tosoś) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata 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 ryby gotowanej (tosoś) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )		
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 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 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 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 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. 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, 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 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. 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Rogal maślane 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Wafle ryżowe 20 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rogal maślane 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2480.84 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2349.46 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2649.64 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 3401.29 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 121.81 g; Kw. tł. nasy.: 55.99 g; Węglowodany ogółem: 463.26 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2414.98 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 9.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2025-01-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 100 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 100 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2340.32 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2182.57 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2459.74 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 3129.12 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 105.28 g; Kw. tł. nasy.: 48.77 g; Węglowodany ogółem: 438.31 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2273.73 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 8.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 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	
2025-01-02 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 70 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 70 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 Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )		
2025-01-02 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
2025-01-02 czwartek	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 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 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 70 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 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, 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kanaпка z serem topionym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser topiony 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2203.76 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2229.48 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2605.27 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2968.28 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 105.70 g; Kw. tł. nasy.: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 411.34 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2346.08 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 11.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomarańcza 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
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	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem (). 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem (). 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka żydowska z olejem (). 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2478.17 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 109.14 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2277.08 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 109.48 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2284.84 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 3440.03 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 119.99 g; Kw. tł. nasy.: 56.31 g; Węglowodany ogółem: 487.48 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 109.75 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 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 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 150 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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 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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	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> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1 szt 1 szt	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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</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> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1 szt 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2064.66 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2137.42 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 114.36 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2304.48 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2911.86 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 104.13 g; Kw. tł. nasy.: 53.85 g; Węglowodany ogółem: 421.56 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2229.11 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 346.34 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SPECJ 1 Podstawowa	CH- SPECJ 2 Łatwa strawna	CH- SPECJ 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ 9/M Bogatobiałkowa/Bogatokaloryczna	CH- SPECJ 9 Bogatobiałkowa	
2025-01-05 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 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 Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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 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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pomidor 80 g	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, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	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. 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g
PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORŻ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2068.48 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2076.88 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2301.93 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; W tym cukry: 45.95 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2902.06 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 412.33 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2163.52 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 8.38 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 JE CZ - 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,