

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2023-11-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka szt 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2268.34 kcal; B: 69.63 g; T: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 390.10 g; W tym cukry: 105.72 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 6.30 g;	E: 2493.59 kcal; B: 92.09 g; T: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 426.60 g; W tym cukry: 139.43 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 4.91 g;	E: 2086.08 kcal; B: 93.43 g; T: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; W: 314.09 g; W tym cukry: 55.09 g; Bł.: 42.55 g; Sól: 6.93 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>)) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 2 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 2 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>)) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynki 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g
		E: 2130.70 kcal; B: 72.89 g; T: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 326.65 g; W tym cukry: 77.41 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 9.19 g;	E: 2030.84 kcal; B: 73.25 g; T: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; W: 315.44 g; W tym cukry: 77.52 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 5.98 g;	E: 2371.91 kcal; B: 93.69 g; T: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; W: 342.88 g; W tym cukry: 58.50 g; Bł.: 40.85 g; Sól: 10.15 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-03 do dnia 2023-11-06 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2023-11-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,2 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		E: 2977.65 kcal; B: 126.52 g; T: 118.31 g; Kw. tł. nasy.: 49.01 g; W: 363.44 g; W tym cukry: 59.40 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 8.56 g;	E: 2950.66 kcal; B: 129.78 g; T: 109.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; W: 373.98 g; W tym cukry: 66.97 g; Bł.: 28.90 g; Sól: 7.14 g;	E: 2581.54 kcal; B: 123.34 g; T: 99.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; W: 316.30 g; W tym cukry: 49.13 g; Bł.: 36.03 g; Sól: 6.96 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2023-11-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 100 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g
		E: 2494.31 kcal; B: 78.95 g; T: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; W: 428.41 g; W tym cukry: 84.55 g; Bł.: 34.40 g; Sól: 7.23 g;	E: 2464.39 kcal; B: 76.58 g; T: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 440.82 g; W tym cukry: 109.27 g; Bł.: 24.86 g; Sól: 4.50 g;	E: 2157.29 kcal; B: 74.20 g; T: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; W: 360.31 g; W tym cukry: 45.67 g; Bł.: 43.83 g; Sól: 8.18 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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