

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE, </u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE, </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>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE, </u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE, </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>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE, </u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, </u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE, </u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, </u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, </u>)		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, </u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE, </u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, </u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, </u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE, </u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, </u>)	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, </u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE, </u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>) Pasta z fasoli 30 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, </u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, </u>)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt
		E: 2312.33 kcal; B: 87.67 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; W: 344.40 g; W tym cukry: 56.55 g; Bł.: 37.08 g; Sól: 8.77 g;	E: 2239.68 kcal; B: 87.03 g; T: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 336.79 g; W tym cukry: 60.08 g; Bł.: 32.11 g; Sól: 6.88 g;	E: 2136.94 kcal; B: 94.76 g; T: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 280.70 g; W tym cukry: 18.32 g; Bł.: 45.24 g; Sól: 8.79 g;	E: 2157.89 kcal; B: 79.00 g; T: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 329.86 g; W tym cukry: 54.45 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 5.24 g;	E: 2110.72 kcal; B: 94.43 g; T: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; W: 282.63 g; W tym cukry: 22.03 g; Bł.: 38.31 g; Sól: 5.58 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynki 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g 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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2412.92 kcal; B: 97.26 g; T: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; W: 368.11 g; W tym cukry: 89.31 g; Bł.: 36.01 g; Sól: 6.78 g;	E: 2333.79 kcal; B: 96.71 g; T: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 362.56 g; W tym cukry: 86.84 g; Bł.: 29.84 g; Sól: 5.97 g;	E: 2169.26 kcal; B: 95.02 g; T: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; W: 315.61 g; W tym cukry: 48.42 g; Bł.: 41.46 g; Sól: 8.48 g;	E: 2333.06 kcal; B: 96.68 g; T: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 362.38 g; W tym cukry: 86.75 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 5.33 g;	E: 2156.53 kcal; B: 93.99 g; T: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; W: 313.53 g; W tym cukry: 48.33 g; Bł.: 40.88 g; Sól: 6.08 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-11-29 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU PSZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU PSZ</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB</u> , Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU PSZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU PSZ</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB</u> , Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SO2</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> , Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> , Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> , Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SO2</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> , Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> , Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</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> , Ogórek świeży 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Ogórek świeży 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> , Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> , Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> , Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> , Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , Ogórek świeży 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> , Roszponka 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		E: 2211.42 kcal; B: 78.77 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; W: 333.47 g; W tym cukry: 73.72 g; Bł.: 43.83 g; Sól: 8.10 g;	E: 2259.80 kcal; B: 80.52 g; T: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; W: 335.19 g; W tym cukry: 70.27 g; Bł.: 41.89 g; Sól: 7.55 g;	E: 2241.96 kcal; B: 91.05 g; T: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 355.69 g; W tym cukry: 67.09 g; Bł.: 44.01 g; Sól: 8.40 g;	E: 2254.90 kcal; B: 80.19 g; T: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; W: 333.99 g; W tym cukry: 67.26 g; Bł.: 40.82 g; Sól: 6.32 g;	E: 2259.44 kcal; B: 90.54 g; T: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; W: 352.70 g; W tym cukry: 59.86 g; Bł.: 43.22 g; Sól: 7.15 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g 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 z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt
		E: 2566.97 kcal; B: 93.08 g; T: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 396.11 g; W tym cukry: 90.52 g; Bł.: 40.68 g; Sól: 9.94 g;	E: 2432.01 kcal; B: 87.88 g; T: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 367.39 g; W tym cukry: 106.95 g; Bł.: 35.28 g; Sól: 6.76 g;	E: 2699.41 kcal; B: 117.80 g; T: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; W: 357.61 g; W tym cukry: 62.60 g; Bł.: 53.23 g; Sól: 8.88 g;	E: 2390.66 kcal; B: 86.26 g; T: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 358.32 g; W tym cukry: 103.88 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 5.71 g;	E: 2615.52 kcal; B: 109.24 g; T: 94.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 363.26 g; W tym cukry: 74.08 g; Bł.: 53.79 g; Sól: 7.08 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-12-01 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 Salata 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</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 Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószone 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 Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Salata 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 Salata 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 Salata 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 Salata zielona 5 g
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2344.54 kcal; B: 79.52 g; T: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 372.10 g; W tym cukry: 105.72 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 5.44 g;	E: 2585.28 kcal; B: 85.83 g; T: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 416.72 g; W tym cukry: 133.31 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 4.71 g;	E: 2177.76 kcal; B: 87.17 g; T: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; W: 304.21 g; W tym cukry: 48.97 g; Bł.: 42.55 g; Sól: 6.73 g;	E: 2409.76 kcal; B: 80.13 g; T: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 396.62 g; W tym cukry: 122.17 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 3.07 g;	E: 1998.31 kcal; B: 81.46 g; T: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 283.10 g; W tym cukry: 36.88 g; Bł.: 32.20 g; Sól: 5.08 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszaný 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 JECZ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Salata 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	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 2 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki (bez soli) () 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>)		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 mieszaný 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>) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 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: 2082.34 kcal; B: 88.29 g; T: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 318.15 g; W tym cukry: 77.52 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 5.02 g;	E: 2330.64 kcal; B: 107.24 g; T: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; W: 326.19 g; W tym cukry: 61.12 g; Bł.: 41.16 g; Sól: 9.21 g;	E: 2085.64 kcal; B: 88.43 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 318.84 g; W tym cukry: 78.03 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 3.79 g;	E: 2341.94 kcal; B: 107.38 g; T: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; W: 329.12 g; W tym cukry: 63.77 g; Bł.: 41.54 g; Sól: 6.42 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-12-03 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 Sałata zielona 5 g	Bulka 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bulka 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	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 pomidorowy 0,3l 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)() 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 (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli)() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 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>)		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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 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: 2882.34 kcal; B: 126.87 g; T: 107.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.60 g; W: 363.60 g; W tym cukry: 59.49 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 8.38 g;	E: 2904.93 kcal; B: 132.61 g; T: 102.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; W: 374.05 g; W tym cukry: 67.05 g; Bł.: 28.90 g; Sól: 7.29 g;	E: 2530.01 kcal; B: 131.15 g; T: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; W: 308.95 g; W tym cukry: 36.93 g; Bł.: 36.03 g; Sól: 7.94 g;	E: 2904.86 kcal; B: 132.64 g; T: 102.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; W: 374.00 g; W tym cukry: 66.97 g; Bł.: 28.89 g; Sól: 5.71 g;	E: 2529.31 kcal; B: 131.21 g; T: 93.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.90 g; W: 308.59 g; W tym cukry: 35.95 g; Bł.: 35.43 g; Sól: 6.74 g;

CH- DOR Podstawowa		CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna	
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, 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 Salata 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 Salata zielona 30 g Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, 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 Salata 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 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, MLE, 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, MLE, 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	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 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	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 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>)		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, 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>) Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
E: 2449.12 kcal; B: 79.44 g; T: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 425.26 g; W tym cukry: 85.03 g; Bł.: 39.44 g; Sól: 7.43 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: 1998.89 kcal; B: 69.34 g; T: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 334.46 g; W tym cukry: 40.55 g; Bł.: 42.84 g; Sól: 8.77 g;	E: 2481.04 kcal; B: 76.09 g; T: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; W: 446.33 g; W tym cukry: 106.28 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 3.91 g;	E: 2036.08 kcal; B: 68.92 g; T: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 344.92 g; W tym cukry: 42.68 g; Bł.: 44.44 g; Sól: 6.44 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Makaron 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 ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE, _</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, _</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, _</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, _</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE, _</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE, _</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzepa biała 100 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Rzepa biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt
		E: 2363.42 kcal; B: 90.23 g; T: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; W: 377.21 g; W tym cukry: 92.74 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 6.51 g;	E: 2426.27 kcal; B: 94.71 g; T: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 377.55 g; W tym cukry: 95.73 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 5.61 g;	E: 2149.61 kcal; B: 98.44 g; T: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 328.04 g; W tym cukry: 26.84 g; Bł.: 47.45 g; Sól: 7.39 g;	E: 2531.46 kcal; B: 98.43 g; T: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; W: 388.18 g; W tym cukry: 102.58 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 6.01 g;	E: 2260.85 kcal; B: 105.03 g; T: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W: 328.86 g; W tym cukry: 31.65 g; Bł.: 40.47 g; Sól: 7.91 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z bulką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> .)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> .)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z bulką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> .)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Fasolka szparagowa z bulką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u> .)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u> .)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)
	PZ	Pomarańcza 250g 1 szt	Mandarynki 2 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	
		E: 2479.85 kcal; B: 100.58 g; T: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; W: 368.53 g; W tym cukry: 107.54 g; Bł.: 44.67 g; Sól: 8.61 g;	E: 2348.29 kcal; B: 96.14 g; T: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; W: 360.80 g; W tym cukry: 113.94 g; Bł.: 40.02 g; Sól: 5.90 g;	E: 2270.00 kcal; B: 108.47 g; T: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 347.74 g; W tym cukry: 59.15 g; Bł.: 39.71 g; Sól: 9.87 g;	E: 2429.91 kcal; B: 112.07 g; T: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; W: 343.15 g; W tym cukry: 96.60 g; Bł.: 31.67 g; Sól: 5.50 g;	E: 2410.75 kcal; B: 140.52 g; T: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; W: 330.26 g; W tym cukry: 47.65 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 7.17 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u> , <u>SOJ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u> , <u>SOJ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>)		Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>)	Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		E: 2362.01 kcal; B: 78.52 g; T: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; W: 350.70 g; W tym cukry: 78.82 g; Bł.: 34.56 g; Sól: 6.81 g;	E: 2366.52 kcal; B: 85.13 g; T: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; W: 357.96 g; W tym cukry: 78.74 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 6.28 g;	E: 2339.59 kcal; B: 87.75 g; T: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; W: 328.40 g; W tym cukry: 41.95 g; Bł.: 43.76 g; Sól: 7.23 g;	E: 2630.00 kcal; B: 109.66 g; T: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; W: 373.46 g; W tym cukry: 92.52 g; Bł.: 21.10 g; Sól: 6.02 g;	E: 2480.43 kcal; B: 114.33 g; T: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; W: 325.63 g; W tym cukry: 31.29 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 7.16 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA CHORZÓW				
		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Pomidor 100 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		E: 2584.38 kcal; B: 86.39 g; T: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; W: 403.21 g; W tym cukry: 137.34 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 6.19 g;	E: 2613.14 kcal; B: 93.53 g; T: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 420.97 g; W tym cukry: 144.53 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 4.96 g;	E: 2023.45 kcal; B: 80.15 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; W: 283.84 g; W tym cukry: 41.85 g; Bł.: 38.71 g; Sól: 5.97 g;	E: 2481.30 kcal; B: 106.12 g; T: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 360.37 g; W tym cukry: 91.04 g; Bł.: 13.28 g; Sól: 4.31 g;	E: 2122.69 kcal; B: 97.23 g; T: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; W: 276.35 g; W tym cukry: 32.69 g; Bł.: 26.57 g; Sól: 5.05 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszaný 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 JECZ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z żółdków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynki 2 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	N	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		E: 2317.62 kcal; B: 71.57 g; T: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 341.74 g; W tym cukry: 87.47 g; Bł.: 40.84 g; Sól: 8.26 g;	E: 2166.04 kcal; B: 72.73 g; T: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 342.03 g; W tym cukry: 86.22 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 5.76 g;	E: 2247.23 kcal; B: 89.39 g; T: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; W: 329.01 g; W tym cukry: 51.66 g; Bł.: 47.75 g; Sól: 8.02 g;	E: 2305.10 kcal; B: 90.85 g; T: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 336.63 g; W tym cukry: 80.56 g; Bł.: 20.60 g; Sól: 5.19 g;	E: 2426.74 kcal; B: 110.01 g; T: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; W: 335.11 g; W tym cukry: 52.23 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 7.04 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2023-12-10 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 JECZ,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PZ	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 100 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2219.42 kcal; B: 90.64 g; T: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; W: 305.73 g; W tym cukry: 51.89 g; Bł.: 34.62 g; Sól: 7.07 g;	E: 2197.28 kcal; B: 96.08 g; T: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; W: 312.25 g; W tym cukry: 56.26 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 5.18 g;	E: 2303.32 kcal; B: 104.00 g; T: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; W: 306.06 g; W tym cukry: 44.51 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 9.11 g;	E: 2348.60 kcal; B: 113.38 g; T: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.58 g; W: 316.68 g; W tym cukry: 70.94 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 4.55 g;	E: 2305.09 kcal; B: 124.47 g; T: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; W: 281.71 g; W tym cukry: 29.49 g; Bł.: 25.79 g; Sól: 6.21 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 JĘCZ - 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,