

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-15 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>) Bułka 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>) Bułka 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 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>) Połędwica 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>) Połędwica 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 Rozsponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozsponka 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 Rozsponka 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 Rozsponka 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 Rozsponka 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>)				
		Wartość energetyczna: 2312.33 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2250.08 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1999.84 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 274.70 g; W tym cukry: 17.27 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2157.89 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1973.62 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 276.63 g; W tym cukry: 20.98 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 6.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-16 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 ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 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 o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2262.16 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2183.03 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2018.50 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2151.48 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-17 środa	Śniadanie kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD		Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ogórek świeży 20 g		Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ogórek świeży 20 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata strzępiasta zielona 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Ogórek świeży 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Salata strzępiasta zielona 10 g
	PN Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczonego 50 g (GLUPSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczonego 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2379.62 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2304.44 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2220.70 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2300.10 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2114.62 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 65 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 65 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (SOJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2566.97 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 396.11 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2432.01 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2426.89 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; W tym cukry: 40.64 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2390.66 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2150.40 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 317.37 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z białek z koperkiem (bez soli) 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Salata zielona 5 g
	N	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2375.74 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; W tym cukry: 113.56 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2638.28 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 416.65 g; W tym cukry: 133.10 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2208.96 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2462.76 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 396.55 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 3.01 g;
		Wartość energetyczna: 2101.51 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 4.52 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-20 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g 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>) Szynkowa 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 JĘCZ.</u>) Sałata 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 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 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 gotowane () 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 Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 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 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2148.70 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 92.41 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2100.34 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2212.51 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2106.88 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2224.44 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-21 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>) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata 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 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>) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g Sałata 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 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>) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g Sałata zielona 5 g
	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 gotowane () 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 gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 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 gotowane () 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 gotowane (bez soli) () 200 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g 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 gotowane (bez soli) () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 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>) Serek śniadaniowy ziolowy 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 ziolowy 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	Bułka 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	Bułka 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 Rukola 10 g Pomidor 100 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2899.34 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 106.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2763.29 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2547.01 kcal; Białko ogółem: 132.41 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2763.22 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2618.94 kcal; Białko ogółem: 137.94 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-22 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>) 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 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>) 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 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>) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)
	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 Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 Pomarańcza 250g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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 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 Pomidor 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2250.55 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 397.04 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2226.79 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; W tym cukry: 123.15 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2020.18 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2253.91 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 415.18 g; W tym cukry: 119.37 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2055.93 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 47.75 g; Sól: 5.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 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 (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 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 (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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 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 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>) 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 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 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 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
		Wartość energetyczna: 2604.65 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 404.03 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2686.47 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 409.75 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2187.14 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 30.12 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2653.36 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 407.08 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2187.45 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 318.81 g; W tym cukry: 30.37 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-24 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 Sałata 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 Sałata 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 Sałata 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 200 g 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- wędłina 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- wędłina 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- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 10 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g
	PZ	Pomarańcza 250g 1 szt	Mandarynka 2 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mandarynka 2 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2362.46 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2300.30 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; W tym cukry: 115.50 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2064.36 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2281.14 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2051.41 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2409.10 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2354.82 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2268.18 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2354.82 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2208.25 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>JAJ.</u> <u>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.</u> <u>JAJ.</u> <u>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>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 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.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Sałata zielona 30 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 konserwowa 100 g Sałata 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>może zawierać: MLE.</u> <u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata 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 konserwowa 100 g Sałata 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>może zawierać: MLE.</u> <u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	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>)		Pomidor 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2642.44 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 405.09 g; W tym cukry: 136.68 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2676.14 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 425.67 g; W tym cukry: 149.23 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2081.80 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2583.72 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 398.80 g; W tym cukry: 124.88 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2156.81 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 34.70 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 4.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-27 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 Mix салат 10 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PZ	Sok przecierowy	Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2305.09 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2153.51 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2216.70 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 50.62 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2153.51 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2188.15 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	PD		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z papryką 30 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z papryką 30 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2100.09 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2108.03 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2213.02 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2007.78 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 3.97 g;
		Wartość energetyczna: 2129.01 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 5.78 g;			

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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