

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrzysw. węgl/bezsolna
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2030.23 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2055.79 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2013.63 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2055.79 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1965.95 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 65 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 65 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dynam z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dynam z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos śmietanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dynam z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos śmietanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Bez soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Pomidor 100 g
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)			
	Wartość energetyczna: 2383.77 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 353.98 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2303.22 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2247.65 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 30.13 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2393.24 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2245.19 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 30.07 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
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>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki gotowane (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>) 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 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 10 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 Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 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 Salata zielona 10 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 Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2520.15 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 417.62 g; W tym cukry: 97.34 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2290.58 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 378.86 g; W tym cukry: 97.40 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2185.10 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2248.53 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2167.51 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g; W tym cukry: 42.63 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-02 czwartek	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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	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>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () (bez soli) 300 g Ryż na sypko (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () (bez soli) 300 g Ryż na sypko (brązowy) 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 mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2464.86 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 410.73 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2342.83 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 383.67 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2140.69 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 45.00 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2351.02 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2140.71 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 7.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-03 piątek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 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>) 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 10 g Pomidor 100 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 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>) 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 Pomidor 100 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z makaronem () b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	PD		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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 mieszany pszenno-żytni 120 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 Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 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 pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 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 pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 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>)	Mleko maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2636.44 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 428.71 g; W tym cukry: 117.68 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2489.95 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 397.90 g; W tym cukry: 107.43 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2093.68 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; W tym cukry: 34.28 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2414.93 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 383.44 g; W tym cukry: 116.44 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 4.19 g;
		Wartość energetyczna: 2014.89 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; W tym cukry: 33.08 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 6.34 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (bez soli) 40 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pasta z fasoli 30 g Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Salata zielona 10 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2733.33 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 401.79 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2378.55 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2400.77 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 350.41 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2381.85 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 4.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki (bez soli) 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki (bez soli) 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Melon 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka konserwowa 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2540.89 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 99.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2363.60 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2631.07 kcal; Białko ogółem: 138.83 g; Tłuszcz: 97.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2381.53 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2509.81 kcal; Białko ogółem: 140.62 g; Tłuszcz: 89.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 6.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 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 Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 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 Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2210.43 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2267.98 kcal; Białko ogółem: 65.53 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 421.03 g; W tym cukry: 127.17 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2294.07 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2180.55 kcal; Białko ogółem: 63.70 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 400.93 g; W tym cukry: 99.88 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2142.91 kcal; Białko ogółem: 66.85 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 10 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 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulion warzywny z zacierką *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bulion warzywny z zacierką *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Marchew gotowana 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 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 z/c 250 ml	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
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Pomidor 100 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2332.37 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2274.98 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 378.64 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1965.98 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; W tym cukry: 30.92 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2279.91 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 1977.31 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 293.63 g; W tym cukry: 26.10 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 9.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, RYB, SOJ.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SOJ, MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SOJ, MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, SOJ, MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta (bez soli) 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PD		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 20 g (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 20 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2356.07 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2403.68 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2245.31 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 26.57 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2402.08 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 4.04 g;
		Wartość energetyczna: 2355.55 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 38.93 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 6.77 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrzysw. węgl/bezsolna
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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 100 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 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 niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 60 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior,brokul) (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty bez soli 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 60 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior,brokul) (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 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 10 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano 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>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2433.81 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2358.83 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 363.64 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2163.03 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; W tym cukry: 22.02 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2349.64 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2153.84 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 24.29 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD		Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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 Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2391.49 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 373.53 g; W tym cukry: 115.36 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2424.60 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 378.98 g; W tym cukry: 118.57 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2263.63 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2288.75 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2124.48 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki cieszyński-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Bulka 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g	Bulka 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) bez soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PD		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Ogórek kiszony 50 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2194.74 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2031.05 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 351.55 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2183.21 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2027.06 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 4.65 g;
		Wartość energetyczna: 2221.70 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 7.01 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-12 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>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Bulka pszenna długa krojona 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 JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 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 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (b.soli) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g 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>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2190.07 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2363.22 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 46.89 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2135.39 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 3.97 g;
		Wartość energetyczna: 2248.14 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 5.68 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,