

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka 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 nij 40 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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 nij 40 g (MLE,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka 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 nij 40 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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 nij 40 g (MLE,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) 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,) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Paszтет z fasoli () 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Rozsponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Południca 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 (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozsponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Rozsponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,)			
	Wartość energetyczna: 2334.47 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 6.89 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: 2043.84 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; W tym cukry: 19.41 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 8.90 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
		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: 2026.50 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 6.84 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-15 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 szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Sałata 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata 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 wykwintna 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 wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 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 Kiwi 1 szt 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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 Sałata strzępiasta zielona 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Sałata 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.) Sałata strzępiasta zielona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLUPSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2406.03 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2276.93 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2218.41 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; W tym cukry: 31.76 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2272.59 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2058.41 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 297.07 g; W tym cukry: 30.75 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g 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
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2574.97 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 398.35 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 8.22 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: 2434.89 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 6.85 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: 2186.40 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 8.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2352.57 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2528.81 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 417.46 g; W tym cukry: 132.68 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2221.79 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; W tym cukry: 56.18 g; Błonnik pok.: 44.41 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2400.59 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 395.66 g; W tym cukry: 121.54 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2078.34 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; W tym cukry: 50.39 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 4.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-18 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>) 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 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>) Pomidor 100 g 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>) Paszтет z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 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 świeży 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 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: 2217.25 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 7.67 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: 2256.51 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 8.87 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: 2260.44 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-19 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Gruszka 150 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g Sałata zielona 5 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 ziołowy 80g 0,2 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,2 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 10 g	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: 2868.84 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 106.05 g; Kw. tł. nasy.: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2820.72 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 91.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 378.09 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2706.16 kcal; Białko ogółem: 138.65 g; Tłuszcz: 108.13 g; Kw. tł. nasy.: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 35.88 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2820.65 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 378.04 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2742.09 kcal; Białko ogółem: 142.58 g; Tłuszcz: 109.64 g; Kw. tł. nasy.: 52.04 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Salata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Salata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</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>) Salata 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</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 Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</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: 2056.18 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 9.26 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: 2091.93 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 47.75 g; Sól: 7.33 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Ogórek świeży 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany 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>) Szpinak gotowany 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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: 2551.36 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 397.83 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2633.81 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 403.86 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2174.68 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 323.84 g; W tym cukry: 27.49 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2691.28 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 410.89 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2266.20 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 10.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE_i</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_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</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_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL_i</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>GLUPSZ, MLE_i</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL_i</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE_i</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>GLUPSZ, MLE_i</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE_i</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>GLUPSZ, MLE_i</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL_i</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE_i</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_i</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE_i</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE_i</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE_i</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE_i</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLUŻYT_i</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLUPSZ, JA_i, SOJ, MLE_i</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL_i</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL_i</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL_i</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 10 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL_i</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: 2100.36 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 11.40 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: 2087.41 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata 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 niejadanej 40 g (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Sałata 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 niejadanej 40 g (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata 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 niejadanej 40 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i 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: 2449.57 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 7.79 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: 2395.49 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 10.12 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: 2244.25 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>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* 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, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g 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, 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 świeża 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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, JAJ, 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, JAJ, 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: 2679.20 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 414.87 g; W tym cukry: 148.34 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 5.35 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: 2102.66 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 288.37 g; W tym cukry: 45.99 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2464.72 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 18.00 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-25 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 żółdków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus- 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g
	PN	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: 2252.70 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 50.62 g; Sól: 9.18 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: 2224.15 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) 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,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLUPSZ, MLE,)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLUPSZ, MLE,)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLUPSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLUPSZ, MLE,)	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLUPSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek z papryką 30 g (MLE,)		Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek z papryką 30 g (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, 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 Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLUPSZ,) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 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	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)
		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,