

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) 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) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 60 g (RYB, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki () 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 (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki (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 (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	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) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 Salata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2003.58 kcal; Białko ogółem: 65.26 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2028.07 kcal; Białko ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1985.91 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2028.07 kcal; Białko ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1938.23 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 7.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-05 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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет 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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет 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) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 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) Dynia 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) Dynia 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 салат 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 салат 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 салат 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 салат 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 салат 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (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.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki (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.) 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 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Hummus 40 g (SEZ.) Ogórek kiszony 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Hummus 40 g (SEZ.)
		Wartość energetyczna: 2502.15 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 411.62 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2272.58 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2281.90 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2230.53 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 369.74 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 5.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-07 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 i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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 Salata 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>) Salata 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 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 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 () 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 () 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>) Salceson z indykem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 100 g Salata 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 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>) Rzodkiew biała 100 g Salata 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 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
	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: 2454.85 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 412.87 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 7.06 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: 2104.69 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 45.00 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 6.72 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: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2104.71 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-08 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g
	Obiad Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 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 () 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 () 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 Mandarynka 2 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 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>) 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>) Mandarynka 2 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>)	Rogal maślany 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>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2674.61 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 433.98 g; W tym cukry: 122.16 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2606.45 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 397.95 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2095.85 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 293.23 g; W tym cukry: 38.76 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2468.43 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 378.79 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2017.06 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 5.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 JECZ.</u>) 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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 JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 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 Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z fasoli 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata 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 Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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: 2364.77 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 8.17 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;	Wartość energetyczna: 2368.07 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 345.70 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-10 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Bułka 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>) Pomidor 100 g Sałata 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 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 () 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 Pomarańcza 250g 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 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 () 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 Pomarańcza 250g 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 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 Pomarańcza 250g 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 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 Pomarańcza 250g 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>) Sałata zielona 10 g	Bułka 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 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 Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka 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 Papryka konserwowa 100 g 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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: 2583.39 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 7.97 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: 2673.57 kcal; Białko ogółem: 140.48 g; Tłuszcz: 97.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2424.03 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2552.31 kcal; Białko ogółem: 142.27 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 6.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g Pomarańcza 250g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 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>) 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>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 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>) 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. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2142.64 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 377.99 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2296.07 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 415.50 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2197.25 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 45.41 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 399.32 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2137.85 kcal; Białko ogółem: 64.25 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 35.98 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-12 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 grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 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 grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 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 pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jarzynowa z grysiem 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 () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki (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 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki (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>) Połędwica 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
	P	Drożdżówka z serem 80g 1 szt		Pomidor 100 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2447.57 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 392.75 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2346.38 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 393.81 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1944.48 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 28.09 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2351.31 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1905.31 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; W tym cukry: 26.10 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 40 g (RYB.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 40 g (RYB.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ziemiaczana () 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, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemiaczana () 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.)	Ziemiaczana () 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, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ziemiaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemiaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 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 200 g (MLE, S02.) 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.) 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.) 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	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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 20 g (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 20 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2310.46 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2432.37 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 389.93 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2258.00 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 29.27 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2402.78 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2445.62 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-14 czwartek	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 osłonke niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pasta z fasoli 30 g 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 osłonke niejadalanej 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 osłonke niejadalanej 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 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 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 () 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 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* 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 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
	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: 2419.67 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 363.71 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2393.85 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 21.64 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.07 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 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>GLU PSZ.</u> <u>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 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>GLU PSZ.</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>GLU PSZ.</u> <u>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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 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>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 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>) Pasta z białek z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2389.02 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 113.78 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2478.05 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 374.35 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2261.16 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 45.95 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2342.20 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 2109.01 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 303.59 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 5.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-16 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.) Pomidor 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.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 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 (bez soli) 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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	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 niej 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 niej 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g 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	Pieczywo 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.)	Pieczywo 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: 2176.74 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2040.05 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2147.21 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2036.06 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 4.55 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-17 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 Rozszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rozszponka 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 () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	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	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 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	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 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>) 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 (<u>MLE.</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	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: 2219.42 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2197.28 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2303.32 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; Węglowodany ogółem: 306.06 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2097.03 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2141.40 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 291.80 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 5.74 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,