

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z fasoli 30 g Rozszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszponka 10 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2312.33 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2250.08 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1999.84 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 274.70 g; W tym cukry: 17.27 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2157.89 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1973.62 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 276.63 g; W tym cukry: 20.98 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 6.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2412.92 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2333.79 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2169.26 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2333.06 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 6.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-20 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE. S02.</u>) 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>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ. może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE. S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ. może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ogórek świeży 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2318.48 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 350.62 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2366.86 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2070.31 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2362.52 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 47.13 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-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 kiszony 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g 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
	P.N	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2547.62 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 406.11 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2412.66 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; W tym cukry: 111.65 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2457.39 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2371.31 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2180.90 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; W tym cukry: 59.02 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g 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>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z białek z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 60 g (<u>JAJ, MLE.</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: 2375.74 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; W tym cukry: 113.56 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2638.28 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 416.65 g; W tym cukry: 133.10 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2208.96 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2462.76 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 396.55 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 3.01 g;	Wartość energetyczna: 2101.51 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 4.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy 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: 2148.70 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 92.41 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2100.34 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2212.51 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2106.88 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2224.44 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)() 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 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 ziółowy 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 ziółowy 80g 0,2 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2899.34 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 106.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2891.43 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Tłuszcz: 101.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2547.01 kcal; Białko ogółem: 132.41 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2891.36 kcal; Białko ogółem: 132.55 g; Tłuszcz: 101.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 374.09 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2618.94 kcal; Białko ogółem: 137.94 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g Pomarańcza 250g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2250.55 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 397.04 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2226.79 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; W tym cukry: 123.15 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2020.18 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2179.44 kcal; Białko ogółem: 60.61 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 407.24 g; W tym cukry: 115.96 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1981.46 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 43.45 g; Sól: 5.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)
	PD		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g 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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2449.69 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2540.14 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2032.18 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 26.96 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2523.14 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 388.93 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 5.43 g;
		Wartość energetyczna: 2057.23 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 300.65 g; W tym cukry: 31.96 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 7.84 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 10 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g
	P	Pomarańcza 250g 1 szt	Mandarynka 2 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mandarynka 2 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2380.13 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 110.89 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2259.04 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; W tym cukry: 115.49 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2082.03 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2239.88 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 358.64 g; W tym cukry: 112.64 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2060.46 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 32.47 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 60 g (SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 niejadalanej 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,) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 60 g (SEL,) 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 niejadalanej 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 niejadalanej 40 g (SOJ, SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 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 Rozszponka 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 Rozszponka 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 Rozszponka 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 Rozszponka 10 g Pomidor 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2409.10 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2354.82 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2268.18 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2354.82 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2208.25 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-29 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 Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 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>) Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/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 kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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 konserwowa 100 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka konserwowa 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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: 2561.96 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 399.88 g; W tym cukry: 129.93 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2595.66 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 420.46 g; W tym cukry: 142.48 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2064.33 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 35.44 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2503.25 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 393.59 g; W tym cukry: 118.13 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2139.34 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 32.65 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 4.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-30 sobota	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 ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 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 ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	P.N	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: 2250.41 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 382.89 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 48.62 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2204.77 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 118.00 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2159.29 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 50.08 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2192.90 kcal; Białko ogółem: 66.98 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 376.20 g; W tym cukry: 116.29 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2147.42 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 48.34 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Roszponka 10 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Babka piaskowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Roszponka 10 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Babka piaskowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Roszponka 10 g Babka piaskowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Bulion warzywny z makaronem nitką* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulion warzywny z makaronem nitką* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (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% 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 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: 2638.59 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2689.04 kcal; Białko ogółem: 133.20 g; Tłuszcz: 93.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2745.39 kcal; Białko ogółem: 142.18 g; Tłuszcz: 104.35 g; Kw. tł. nasy.: 49.96 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2584.31 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2649.53 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 48.81 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 7.08 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,