

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-02 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 premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 5 g Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	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 premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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 premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem ()drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* 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>) Roszponka 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 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 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 10 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>) Sałata zielona 10 g Roszponka 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: 2373.98 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2364.06 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2282.05 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; W tym cukry: 32.56 g; Błonnik pok.: 47.08 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2330.75 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2384.36 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 47.09 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-03 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 Jabłko 1 szt 1 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>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt	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 Jabłko 1 szt 1 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>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt	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 Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 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 Pomidor 100 g Sałata zielona 5 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 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 świeży 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2299.41 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2299.08 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 378.62 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2276.97 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2213.81 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 348.62 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 5.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-04 środa	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.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (GLU PSZ.) 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.) Ogórek świeży 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ogórek świeży 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2137.71 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2168.55 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1971.79 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2233.24 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2040.76 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; W tym cukry: 38.76 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-05 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 Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Kalafior gotowany (bez soli)* 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kalafior gotowany (bez soli)* 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 z aronii* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () b.soli 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszołto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () b.soli 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 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 a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<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 a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<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 a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<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 a`la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2496.58 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2237.81 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2463.50 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2235.60 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2145.08 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 6.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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 Arbuz 150 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>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g 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 tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2333.80 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; W tym cukry: 133.35 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2406.04 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 380.33 g; W tym cukry: 133.10 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2244.02 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 313.36 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2244.82 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 113.71 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 2100.57 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g; W tym cukry: 45.76 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 4.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</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 Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka witaminowa (włoszczyzna i jabłka) b.soli 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Sałatka witaminowa (włoszczyzna i jabłka) b.soli 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 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 Ogórek świeży 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką - dzieci (chleb pszenno-żyt, margaryna,śniadaniowa dr., sałata ziel) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2266.78 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2133.46 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2440.80 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2292.87 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2444.10 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-08 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>) Arbuz 200 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 200 g 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>) Arbuz 200 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 20 g
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano 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>)	Pieczynko chrupkie kukurydziano 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: 2967.44 kcal; Białko ogółem: 128.88 g; Tłuszcz: 110.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2892.32 kcal; Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2795.72 kcal; Białko ogółem: 145.13 g; Tłuszcz: 111.19 g; Kw. tł. nasy.: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 323.18 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2873.22 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 381.78 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2678.90 kcal; Białko ogółem: 143.77 g; Tłuszcz: 97.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-09 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 premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 70 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 premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 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 premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () b.soli 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Arbuz 150 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () b.soli 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* b.soli 200 g Arbuz 150 g Kompot z aronii* 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>) Rukola 10 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 b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2008.03 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 97.45 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2160.66 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 108.60 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1987.65 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2218.94 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2092.14 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 322.95 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sól: 5.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Szprot w oleju 30 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 5 g	Makaron drobny 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Makaron drobny 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Kalafior gotowany (bez soli)* 50 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kalafior gotowany (bez soli)* 50 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa(bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 20 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>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	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: 2878.04 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 425.59 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2658.31 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 404.79 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2303.11 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; W tym cukry: 33.58 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2621.73 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 414.20 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2246.37 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 29.30 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-11 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 z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół *b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół *b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ. MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ. MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata strzępiasta zielona 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 Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata strzępiasta zielona 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>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 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 Sałata strzępiasta zielona 20 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 Sałata strzępiasta zielona 20 g
	PN	Nektarynka 1 szt 1 szt		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Nektarynka 1 szt 1 szt	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2367.01 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2323.72 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2269.01 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2279.15 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 104.97 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2260.44 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-12 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński 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 z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 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 z czarnej porzeczki* 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 z czarnej porzeczki* b/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.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez soli)(bez koncentratu pomidorowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* 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)(bez koncentratu pomidorowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 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.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozsponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozsponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Rozsponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rozsponka 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozsponka 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2253.26 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2335.16 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2161.46 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 43.78 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2297.91 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2152.45 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; W tym cukry: 40.54 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twarożek b.soli 60 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek b.soli 60 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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.) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 30 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Pomidor 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2539.66 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 115.04 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2546.79 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 392.24 g; W tym cukry: 121.62 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2087.78 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 279.20 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2436.98 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 2102.54 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 283.38 g; W tym cukry: 27.55 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 4.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () b.soli 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () b.soli 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2270.58 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 44.33 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2063.95 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2347.58 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 59.99 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2097.33 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2341.41 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 48.65 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	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 Roszponka 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>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 z koperkiem gotowane () 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 Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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* b/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
	PD		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cebulką 30 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cebulką b.soli 30 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2115.82 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2116.39 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2186.10 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 297.80 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2074.00 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 2200.10 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 306.53 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 5.54 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,