

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 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 (mintaj) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> ,)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		E: 2087.49 kcal; B: 61.52 g; T: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 339.05 g; W tym cukry: 88.60 g; Bł.: 36.51 g; Sól: 9.36 g;	E: 2089.89 kcal; B: 82.47 g; T: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; W: 332.83 g; W tym cukry: 83.70 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 7.81 g;	E: 1986.33 kcal; B: 73.07 g; T: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 316.31 g; W tym cukry: 52.60 g; Bł.: 44.48 g; Sól: 8.25 g;	E: 2110.82 kcal; B: 80.90 g; T: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; W: 332.78 g; W tym cukry: 83.62 g; Bł.: 33.11 g; Sól: 6.68 g;	E: 1977.77 kcal; B: 77.67 g; T: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 306.23 g; W tym cukry: 47.11 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 7.00 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-09 wtorek	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana bez soli 100 g Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana () bez soli 100 g Sos śmietanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Bez soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g Chleb Graham 30 g (<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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Pomidor 100 g
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		E: 2383.77 kcal; B: 105.42 g; T: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 353.98 g; W tym cukry: 66.14 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 9.71 g;	E: 2303.22 kcal; B: 101.55 g; T: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 370.12 g; W tym cukry: 102.28 g; Bł.: 24.85 g; Sól: 6.84 g;	E: 2247.65 kcal; B: 111.42 g; T: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; W: 303.02 g; W tym cukry: 30.13 g; Bł.: 38.70 g; Sól: 9.15 g;	E: 2393.24 kcal; B: 102.99 g; T: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; W: 380.73 g; W tym cukry: 99.22 g; Bł.: 25.00 g; Sól: 5.53 g;	E: 2245.19 kcal; B: 109.34 g; T: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; W: 312.21 g; W tym cukry: 30.07 g; Bł.: 39.39 g; Sól: 6.49 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>)
		E: 2530.15 kcal; B: 90.18 g; T: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 417.62 g; W tym cukry: 93.34 g; Bł.: 34.43 g; Sól: 7.80 g;	E: 2300.58 kcal; B: 90.52 g; T: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; W: 378.86 g; W tym cukry: 93.40 g; Bł.: 27.63 g; Sól: 6.58 g;	E: 2281.90 kcal; B: 98.88 g; T: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 315.76 g; W tym cukry: 43.73 g; Bł.: 37.39 g; Sól: 10.79 g;	E: 2258.53 kcal; B: 86.30 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; W: 375.74 g; W tym cukry: 92.27 g; Bł.: 27.43 g; Sól: 5.20 g;	E: 2322.51 kcal; B: 102.13 g; T: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; W: 322.45 g; W tym cukry: 48.75 g; Bł.: 36.75 g; Sól: 7.86 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko (brązowy) bez soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 40 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2364.35 kcal; B: 82.98 g; T: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 407.77 g; W tym cukry: 111.52 g; Bł.: 39.30 g; Sól: 6.75 g;	E: 2252.33 kcal; B: 83.42 g; T: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; W: 378.57 g; W tym cukry: 108.10 g; Bł.: 26.70 g; Sól: 5.26 g;	E: 2104.69 kcal; B: 93.66 g; T: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; W: 319.12 g; W tym cukry: 45.00 g; Bł.: 42.71 g; Sól: 6.72 g;	E: 2260.52 kcal; B: 83.37 g; T: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 381.03 g; W tym cukry: 107.41 g; Bł.: 26.01 g; Sól: 4.67 g;	E: 2104.71 kcal; B: 92.98 g; T: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 318.99 g; W tym cukry: 44.47 g; Bł.: 39.32 g; Sól: 6.12 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 2 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		E: 2674.61 kcal; B: 92.80 g; T: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; W: 433.98 g; W tym cukry: 122.16 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 6.74 g;	E: 2606.45 kcal; B: 98.87 g; T: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 397.95 g; W tym cukry: 107.85 g; Bł.: 23.85 g; Sól: 4.99 g;	E: 2095.85 kcal; B: 89.25 g; T: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 293.23 g; W tym cukry: 38.76 g; Bł.: 37.65 g; Sól: 6.41 g;	E: 2529.43 kcal; B: 94.84 g; T: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 392.09 g; W tym cukry: 107.46 g; Bł.: 21.45 g; Sól: 4.26 g;	E: 2062.06 kcal; B: 87.80 g; T: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; W: 288.76 g; W tym cukry: 42.26 g; Bł.: 35.30 g; Sól: 5.07 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z fasoli 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		E: 2733.33 kcal; B: 83.78 g; T: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; W: 401.79 g; W tym cukry: 99.61 g; Bł.: 38.25 g; Sól: 9.51 g;	E: 2378.55 kcal; B: 84.26 g; T: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 362.01 g; W tym cukry: 99.04 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 5.54 g;	E: 2364.77 kcal; B: 98.51 g; T: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; W: 345.01 g; W tym cukry: 54.80 g; Bł.: 41.35 g; Sól: 8.17 g;	E: 2381.85 kcal; B: 84.40 g; T: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 362.70 g; W tym cukry: 99.55 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 4.71 g;	E: 2368.07 kcal; B: 98.65 g; T: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 345.70 g; W tym cukry: 55.31 g; Bł.: 41.52 g; Sól: 7.34 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Melon 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka konserwowa 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2583.39 kcal; B: 117.95 g; T: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; W: 318.84 g; W tym cukry: 81.36 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 7.97 g;	E: 2363.60 kcal; B: 125.65 g; T: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; W: 299.55 g; W tym cukry: 62.73 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 6.05 g;	E: 2673.57 kcal; B: 140.48 g; T: 97.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; W: 330.09 g; W tym cukry: 56.69 g; Bł.: 41.90 g; Sól: 8.82 g;	E: 2424.03 kcal; B: 126.58 g; T: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; W: 315.15 g; W tym cukry: 74.80 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 4.32 g;	E: 2552.31 kcal; B: 142.27 g; T: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; W: 315.11 g; W tym cukry: 47.56 g; Bł.: 40.12 g; Sól: 6.56 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-15, poniedziałek	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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	
		E: 2200.00 kcal; B: 65.58 g; T: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 396.38 g; W tym cukry: 148.39 g; Bł.: 33.14 g; Sól: 7.62 g;	E: 2276.93 kcal; B: 69.00 g; T: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; W: 415.14 g; W tym cukry: 152.48 g; Bł.: 24.32 g; Sól: 4.72 g;	E: 2167.55 kcal; B: 66.37 g; T: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; W: 335.47 g; W tym cukry: 38.72 g; Bł.: 44.18 g; Sól: 9.09 g;	E: 2323.58 kcal; B: 74.98 g; T: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; W: 414.90 g; W tym cukry: 162.38 g; Bł.: 22.50 g; Sól: 4.44 g;	E: 2250.15 kcal; B: 76.31 g; T: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; W: 349.93 g; W tym cukry: 93.59 g; Bł.: 33.92 g; Sól: 6.76 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 Sok pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulion warzywny z zacierką *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bulion warzywny z zacierką *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzodkiew biała 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pomidor 100 g	Wafle ryżowe 20 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		E: 2434.34 kcal; B: 85.36 g; T: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; W: 373.62 g; W tym cukry: 80.66 g; Bł.: 34.45 g; Sól: 7.53 g;	E: 2203.38 kcal; B: 85.30 g; T: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; W: 363.18 g; W tym cukry: 82.50 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 7.02 g;	E: 1944.48 kcal; B: 85.84 g; T: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 288.17 g; W tym cukry: 28.09 g; Bł.: 41.18 g; Sól: 7.76 g;	E: 2208.31 kcal; B: 85.99 g; T: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 360.41 g; W tym cukry: 83.39 g; Bł.: 27.14 g; Sól: 4.97 g;	E: 1950.31 kcal; B: 86.94 g; T: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; W: 284.83 g; W tym cukry: 30.80 g; Bł.: 37.77 g; Sól: 6.60 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-17 środa	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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 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 lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 200 g (<u>MLE, S02.</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>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)
		E: 2327.16 kcal; B: 88.74 g; T: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 390.65 g; W tym cukry: 77.06 g; Bł.: 33.31 g; Sól: 8.60 g;	E: 2442.64 kcal; B: 86.78 g; T: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; W: 400.49 g; W tym cukry: 87.00 g; Bł.: 26.21 g; Sól: 6.32 g;	E: 2234.71 kcal; B: 99.85 g; T: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 345.87 g; W tym cukry: 29.27 g; Bł.: 43.21 g; Sól: 9.88 g;	E: 2412.73 kcal; B: 87.08 g; T: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; W: 386.34 g; W tym cukry: 84.20 g; Bł.: 24.20 g; Sól: 5.88 g;	E: 2480.21 kcal; B: 120.48 g; T: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; W: 360.05 g; W tym cukry: 48.31 g; Bł.: 39.21 g; Sól: 7.81 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pasta z fasoli 30 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, _</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 60 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty bez soli 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 60 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, _</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, _</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE, _</u>)			Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		E: 2419.67 kcal; B: 93.73 g; T: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; W: 363.71 g; W tym cukry: 59.21 g; Bł.: 29.01 g; Sól: 6.80 g;	E: 2393.85 kcal; B: 93.13 g; T: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; W: 363.09 g; W tym cukry: 59.22 g; Bł.: 18.05 g; Sól: 5.25 g;	E: 2198.05 kcal; B: 92.12 g; T: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; W: 316.90 g; W tym cukry: 21.64 g; Bł.: 34.49 g; Sól: 7.07 g;	E: 2349.64 kcal; B: 96.17 g; T: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; W: 364.74 g; W tym cukry: 61.87 g; Bł.: 22.54 g; Sól: 4.49 g;	E: 2153.84 kcal; B: 95.16 g; T: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 318.55 g; W tym cukry: 24.29 g; Bł.: 38.98 g; Sól: 6.31 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka konserwowa 100 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z bialek z koperkiem 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z bialek z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		E: 2389.02 kcal; B: 88.15 g; T: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 369.53 g; W tym cukry: 113.78 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 7.08 g;	E: 2478.05 kcal; B: 97.90 g; T: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 374.35 g; W tym cukry: 118.82 g; Bł.: 27.46 g; Sól: 5.34 g;	E: 2261.16 kcal; B: 91.05 g; T: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; W: 328.65 g; W tym cukry: 61.91 g; Bł.: 45.95 g; Sól: 7.31 g;	E: 2342.20 kcal; B: 94.20 g; T: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 350.84 g; W tym cukry: 105.88 g; Bł.: 19.73 g; Sól: 3.78 g;	E: 2109.01 kcal; B: 87.51 g; T: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 303.59 g; W tym cukry: 50.96 g; Bł.: 37.58 g; Sól: 5.14 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL, _</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL, _</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ryż na sypko (brązowy) bez soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE, _</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE, _</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasztecik drobiowy z kurej półki 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Pomidor 50 g	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 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE, _</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g	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 Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wafle ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE, _</u>)
		E: 2180.94 kcal; B: 71.96 g; T: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 318.59 g; W tym cukry: 59.16 g; Bł.: 29.82 g; Sól: 8.07 g;	E: 2044.25 kcal; B: 75.94 g; T: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; W: 346.28 g; W tym cukry: 76.72 g; Bł.: 24.91 g; Sól: 5.25 g;	E: 2147.21 kcal; B: 94.97 g; T: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; W: 325.46 g; W tym cukry: 41.22 g; Bł.: 42.21 g; Sól: 9.09 g;	E: 2040.26 kcal; B: 75.94 g; T: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; W: 345.28 g; W tym cukry: 75.72 g; Bł.: 24.91 g; Sól: 4.50 g;	E: 2381.12 kcal; B: 102.96 g; T: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; W: 333.36 g; W tym cukry: 48.17 g; Bł.: 42.80 g; Sól: 8.07 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR Łatwo strawna bezsolna	CH- DOR Cukrzycowa bezsolna
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 100 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2219.42 kcal; B: 90.64 g; T: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; W: 305.73 g; W tym cukry: 51.89 g; Bł.: 34.62 g; Sól: 7.07 g;	E: 2197.28 kcal; B: 96.08 g; T: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; W: 312.25 g; W tym cukry: 56.26 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 5.18 g;	E: 2303.32 kcal; B: 104.00 g; T: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; W: 306.06 g; W tym cukry: 44.51 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 9.11 g;	E: 2097.03 kcal; B: 91.26 g; T: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; W: 296.83 g; W tym cukry: 51.54 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 4.22 g;	E: 2141.40 kcal; B: 100.33 g; T: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; W: 291.80 g; W tym cukry: 41.85 g; Bł.: 32.08 g; Sól: 5.74 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,