

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Kalaflor gotowany* 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem (bez soli) 60 g (RYB, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem (bez soli) 60 g (RYB, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta zielona 10 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* z/c 250 ml Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Bez soli 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jablek* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z twaróżkiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2266.51 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2240.13 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2153.51 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2205.59 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2319.66 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 35.41 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 65 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchewka z groszkiem oprószana*() 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g 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.) Twarożek 40 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek b.soli 40 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2302.20 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2160.95 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2090.75 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 36.12 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2212.78 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2062.21 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 6.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwo przysw. węgl/bezsolna
2025-01-08 środa	Śniadanie	Platki 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 fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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 Sałata zielona 20 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 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 z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z aronii* 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 z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z aronii* 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 z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z aronii* 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 z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Kompot z aronii* 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 z koperkiem gotowane () (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>) 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 topiony Cheddar plastry 12,5g 4 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 pieczone 1szt. 1 szt Sałata 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 pieczone 1szt. 1 szt Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2497.95 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 415.13 g; W tym cukry: 100.04 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2318.01 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 378.43 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2179.36 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 314.73 g; W tym cukry: 32.50 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2261.26 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2155.60 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka 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 twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka 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 twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka 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 twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () (bez soli)(bez koncentratu) 300 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () (bez soli)(bez koncentratu) 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta b.soli 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () (bez soli) 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (bez soli) (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2645.43 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 447.72 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2543.67 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 419.12 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2291.20 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 50.76 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2517.36 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 413.45 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2263.69 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 361.38 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 5.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałatka witaminowa 100 g (SEL,)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałatka witaminowa 100 g (SEL,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka witaminowa 100 g (SEL,)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka witaminowa 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka witaminowa 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem droбно tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Dyniowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Szcypak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Dyniowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Szcypak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Dyniowa z zacierką () b.soli 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Dyniowa z zacierką () b.soli 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	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,) Sałata zielona 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2723.95 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 426.06 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2518.06 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2257.83 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2311.87 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2275.00 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 5.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-01-11 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>) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* 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 JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* 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 JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* 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>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* 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>) 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 (bez soli) 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>) Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 20 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>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2745.27 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 97.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 397.51 g; W tym cukry: 99.15 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2376.35 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2416.57 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2402.44 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2442.65 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 66.15 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-12 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 siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 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 z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany (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>) 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 świeża 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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: 2571.37 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 104.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2453.32 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2661.55 kcal; Białko ogółem: 139.40 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2414.38 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2565.22 kcal; Białko ogółem: 141.98 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-13 poniedziałek	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.) Ser topiony Cheddar plastry 12,5 g 4 szt (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta b.soli 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Warzywa pieczone 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Warzywa pieczone 100 g Sałata zielona 10 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.) Warzywa pieczone 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Warzywa pieczone b.soli (brokuł, kalafior,cukinia, marchew) 100 g Sałata zielona 10 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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Warzywa pieczone b.soli (brokuł, kalafior,cukinia, marchew) 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2613.85 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 425.61 g; W tym cukry: 122.60 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2337.78 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 417.79 g; W tym cukry: 124.09 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2450.16 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 66.31 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 350.44 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2459.67 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 46.41 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Bulion warzywny z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulion warzywny z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g
		Wartość energetyczna: 2267.36 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2140.47 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2151.34 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2159.10 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2110.76 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-15 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 (łosos) -warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 (łosos) -warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 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>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() b.soli 70 g (<u>RYB.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() b.soli 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 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 jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ziemniaczana () 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 jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Ziemniaczana () 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 jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
		Wartość energetyczna: 2464.60 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2474.42 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 392.39 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2433.10 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 26.55 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2371.88 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 381.28 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 2368.67 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 39.44 g; Błonnik pok.: 49.38 g; Sól: 6.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-16 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 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 10 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 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 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 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	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 z aronii* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</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 z aronii* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	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 (bez soli) 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pieczywo 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: 2367.12 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; W tym cukry: 95.62 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2292.14 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2078.22 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; W tym cukry: 24.97 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2085.25 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2015.33 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 287.93 g; W tym cukry: 21.42 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwo przysw. węgl/bezsolna
2025-01-17 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zacierka 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>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () b.soli 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () b.soli 200 g (<u>SEL,</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2402.51 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 343.94 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2399.14 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2382.25 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 46.88 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2504.92 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 369.20 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2505.33 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; W tym cukry: 35.49 g; Błonnik pok.: 50.38 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki cieszyński-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (SOJ, SEL) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) bez soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2376.08 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2155.98 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 372.02 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2332.17 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 48.46 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1985.14 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2165.80 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 44.98 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 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>) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy* 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 zacierką () 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 jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* 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 zacierką () 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * (bez 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 jarzyn gotowany z olejem (b.soli 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* 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 * (bez 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 jarzyn gotowany z olejem (b.soli 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 10 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 10 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 10 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 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>) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 30 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2214.05 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.08 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2254.67 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 48.23 g; Węglowodany ogółem: 309.90 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2134.84 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2242.44 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 5.92 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,