

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-07 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE, _</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, _</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, _</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, _</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE, _</u>)
	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzepa biała 100 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Rzepa biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt
		E: 2363.42 kcal; B: 90.23 g; T: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; W: 377.21 g; W tym cukry: 92.74 g; Bł.: 36.20 g; Sól: 6.51 g;	E: 2426.27 kcal; B: 94.71 g; T: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 377.55 g; W tym cukry: 95.73 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 5.61 g;	E: 2547.66 kcal; B: 119.58 g; T: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 362.53 g; W tym cukry: 41.82 g; Bł.: 55.88 g; Sól: 7.69 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2023-11-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OŻI, MLE, SEZ</u> ,)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OŻI, MLE, SEZ</u> ,)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt	Mandarynki 2 szt	Pomarańcza 250g 1 szt
		E: 2479.85 kcal; B: 100.58 g; T: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; W: 368.53 g; W tym cukry: 107.54 g; Bł.: 44.67 g; Sól: 8.61 g;	E: 2406.49 kcal; B: 100.53 g; T: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; W: 370.68 g; W tym cukry: 120.06 g; Bł.: 40.02 g; Sól: 6.04 g;	E: 2406.20 kcal; B: 130.06 g; T: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 361.07 g; W tym cukry: 71.42 g; Bł.: 39.71 g; Sól: 9.46 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 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 z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 1 szt. 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1 szt. 150 g
	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>)
	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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczыwo 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>) Pieczыwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		E: 2358.91 kcal; B: 77.87 g; T: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; W: 358.63 g; W tym cukry: 78.13 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 6.88 g;	E: 2411.22 kcal; B: 89.43 g; T: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 367.93 g; W tym cukry: 85.85 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 6.61 g;	E: 2592.75 kcal; B: 102.49 g; T: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; W: 368.10 g; W tym cukry: 61.33 g; Bł.: 44.34 g; Sól: 7.84 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. GOR.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		E: 2508.18 kcal; B: 76.50 g; T: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; W: 421.21 g; W tym cukry: 137.34 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 7.05 g;	E: 2492.86 kcal; B: 90.57 g; T: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 427.52 g; W tym cukry: 144.66 g; Bł.: 25.59 g; Sól: 5.21 g;	E: 2147.74 kcal; B: 83.13 g; T: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 342.48 g; W tym cukry: 66.11 g; Bł.: 40.50 g; Sól: 5.96 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ, _</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Gulasz z udźca kurczaka 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 jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynki 2 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>)
	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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2318.70 kcal; B: 71.66 g; T: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; W: 341.94 g; W tym cukry: 87.54 g; Bł.: 40.93 g; Sól: 8.26 g;	E: 2167.12 kcal; B: 72.83 g; T: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 342.23 g; W tym cukry: 86.28 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 5.76 g;	E: 2360.69 kcal; B: 90.30 g; T: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 331.79 g; W tym cukry: 51.79 g; Bł.: 47.91 g; Sól: 8.77 g;

		CH- DOR Podstawowa	CH- DOR Łatwo strawna	CH- DOR Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2023-11-12 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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, GLU OW, może zawierać: OŻI, 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, GLU OW, może zawierać: OŻI, 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
	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>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 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	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2220.50 kcal; B: 90.74 g; T: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; W: 305.92 g; W tym cukry: 51.96 g; Bł.: 34.71 g; Sól: 7.07 g;	E: 2198.36 kcal; B: 96.17 g; T: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; W: 312.44 g; W tym cukry: 56.33 g; Bł.: 31.04 g; Sól: 5.18 g;	E: 2347.60 kcal; B: 101.17 g; T: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 46.83 g; W: 318.33 g; W tym cukry: 38.88 g; Bł.: 34.74 g; Sól: 7.22 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 JEĆZ - 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,