

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi () drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi () drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2323.10 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2369.02 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2240.31 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 30.98 g; Błonnik pok.: 46.45 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2335.71 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2350.62 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 7.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2299.41 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2299.08 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 378.62 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2211.55 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 45.49 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2276.97 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2237.84 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 6.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-02 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 60 g (RYB) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 60 g (RYB) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 60 g (RYB) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata strzępiasta zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata strzępiasta zielona 10 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ogórek kiszony 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)
	PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Kefir 1,5% 150g 1 Por (MLE)	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Kefir 1,5% 150g 1 Por (MLE)
		Wartość energetyczna: 2116.76 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2219.98 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1949.24 kcal; Białko ogółem: 76.32 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 300.19 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2233.24 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2035.16 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; W tym cukry: 37.91 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml. Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta (bez soli) (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (bez soli) (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Śliwka 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Śliwka 150 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () b.soli 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () b.soli 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Śliwka 150 g
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2346.26 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 377.06 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2309.71 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2313.18 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 43.45 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2287.32 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2210.30 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj (bez soli) 60 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () b.soli 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () b.soli 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2333.60 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; W tym cukry: 125.43 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2373.04 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2276.82 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2426.03 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 124.89 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 5.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-05 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>) Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka witaminowa (włoszczyzna i jabłka) b.soli 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałatka witaminowa (włoszczyzna i jabłka) b.soli 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 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>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2208.82 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2148.46 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2443.40 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2251.73 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2446.70 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrawys. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrawys. węgl/bezsolna
2024-10-06 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>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzynny pasteryzowany 200 ml	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli)() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 20 g
	PN	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: 2889.44 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 110.54 g; Kw. tł. nasy.: 44.74 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2814.32 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 368.40 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2726.72 kcal; Białko ogółem: 143.33 g; Tłuszcz: 111.39 g; Kw. tł. nasy.: 50.09 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2795.22 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2609.90 kcal; Białko ogółem: 141.97 g; Tłuszcz: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; W tym cukry: 41.75 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Śliwka 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () b.soli 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () (bez soli) 200 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () b.soli 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* b.soli 200 g Śliwka 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2092.03 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2246.66 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 124.20 g; Błonnik pok.: 36.33 g; S			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-08 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.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Kalafor gotowany* 100 g Roszponka 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 ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Kalafor gotowany* 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Kalafor gotowany* 100 g Roszponka 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 ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Roszponka 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 200 g (MLE.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)
		Wartość energetyczna: 2762.44 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 425.21 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2676.70 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 403.24 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2348.02 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 35.44 g; Błonnik pok.: 46.96 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2622.49 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 411.09 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2274.74 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 30.05 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół *b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół *b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół *b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2367.98 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g; W tym cukry: 109.93 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2312.69 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; W tym cukry: 111.70 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2269.97 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2294.15 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 2260.44 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez soli)(bez koncentratu pomidorowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez soli)(bez koncentratu pomidorowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszonka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszonka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Rozszonka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rozszonka 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszonka 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
		Wartość energetyczna: 2253.26 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2335.16 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2161.46 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 43.78 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2297.91 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2152.45 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; W tym cukry: 40.54 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-10-11 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>) Śliwka 150 g 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 Jabłko pieczone 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>) Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek b.soli 60 g (<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>) Twarożek b.soli 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska 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 z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem (). 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 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>)		Pomidor 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2537.34 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 112.07 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2561.79 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 396.23 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2109.77 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2451.98 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g; W tym cukry: 98.18 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2148.84 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g; W tym cukry: 30.29 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 5.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-12 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>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 20 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z żółdków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2270.58 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 44.33 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2063.95 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2347.58 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 59.99 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2023.92 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2268.00 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 7.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bulion warzywny z makaronem *b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cebulką 30 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cebulką b.soli 30 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PV	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2115.82 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2116.39 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2185.10 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 297.75 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2074.00 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 2199.10 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 5.49 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 JEĆZ - 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,