

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2007.04 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 1981.32 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 1990.44 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 1981.32 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1896.24 kcal; Białko ogółem: 68.36 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 43.43 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 65 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 65 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos śmietanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos śmietanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Bez soli 200 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Pomidor 100 g	
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2388.80 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2314.08 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2252.68 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; W tym cukry: 32.28 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2292.10 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2256.05 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 30.13 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 7.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna () 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety b.soli 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety b.soli 100 g
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Hummus 40 g (SEZ.) Ogórek świeży 70 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Hummus 40 g (SEZ.)
	Wartość energetyczna: 2597.67 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 414.37 g; W tym cukry: 110.70 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2335.19 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 109.93 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2171.79 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2294.74 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; W tym cukry: 108.90 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2211.72 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (MLE,) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () (bez soli) 300 g Ryż na sypko (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () (bez soli) 300 g Ryż na sypko (brązowy) bez soli 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 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 Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2446.40 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 410.73 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2324.36 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 383.67 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2122.23 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2332.55 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2122.24 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () b.soli 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () b.soli 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2542.15 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 406.32 g; W tym cukry: 125.84 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2395.66 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 115.59 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1993.41 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 269.47 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2321.42 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 124.69 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 1915.40 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 263.34 g; W tym cukry: 39.83 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 6.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PD		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (bez soli) 40 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Paszтет z fasoli () 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g
	PZ	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2747.47 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 398.11 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2378.55 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2400.77 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 350.41 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2381.85 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 4.71 g;
		Wartość energetyczna: 2404.07 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 8.67 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki (bez soli) 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki (bez soli) 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2481.20 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2340.13 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 293.51 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2571.38 kcal; Białko ogółem: 138.42 g; Tłuszcz: 99.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2307.06 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 286.41 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2435.34 kcal; Białko ogółem: 139.64 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 6.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot z aronii* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,) Kompot z aronii* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g Pomarańcza 250g 1 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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 Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2199.96 kcal; Białko ogółem: 65.08 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 385.29 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2249.51 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 421.03 g; W tym cukry: 127.39 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2283.61 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 44.41 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2058.08 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 363.23 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2119.83 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 34.41 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 7.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulion warzywny z zacierką *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bulion warzywny z zacierką *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* 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>)		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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna () 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 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>) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Pomidor 100 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2275.28 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2283.98 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1908.89 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 275.37 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2288.91 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 96.70 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1986.31 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; W tym cukry: 28.81 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 9.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* (bez soli) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta (bez soli) 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 20 g (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 20 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2356.07 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2403.68 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2245.31 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 26.57 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2402.08 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2355.55 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 38.93 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-04 czwartek	Śniadanie Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Paszтет z fasoli () 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 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.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	Obiad Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-) - dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-) - dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 60 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli) * 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty bez soli 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 60 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli) * 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
	PD		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek (bez soli) 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek (bez soli) 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)			Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2432.11 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2357.13 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2161.34 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 22.24 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2331.18 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2135.38 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 24.51 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 60 000 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku/p 60 000 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Zacierka na mleku/p 60 000 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 43042.37 kcal; Białko ogółem: 2616.60 g; Tłuszcz: 285.25 g; Kw. tł. nasy.: 99.24 g; Węglowodany ogółem: 7725.85 g; W tym cukry: 2671.41 g; Błonnik pok.: 184.66 g; Sól: 69.33 g;	Wartość energetyczna: 43057.02 kcal; Białko ogółem: 2622.75 g; Tłuszcz: 281.34 g; Kw. tł. nasy.: 97.86 g; Węglowodany ogółem: 7731.30 g; W tym cukry: 2674.83 g; Błonnik pok.: 181.53 g; Sól: 68.72 g;	Wartość energetyczna: 2189.16 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 42928.26 kcal; Białko ogółem: 2619.26 g; Tłuszcz: 277.55 g; Kw. tł. nasy.: 97.45 g; Węglowodany ogółem: 7706.87 g; W tym cukry: 2661.02 g; Błonnik pok.: 173.19 g; Sól: 67.13 g;	Wartość energetyczna: 2057.11 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 288.89 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Butka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Butka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) bez soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g	Butka 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 10 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 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g	Butka 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 Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2194.74 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 323.86 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2009.93 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2162.09 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2005.94 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 350.28 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2200.58 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kalarepa 100 g Roszponka 10 g	Butka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Kalarepa 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Butka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem (bez soli) 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Roszponka 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () b.soli 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)
	PD		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 100 g	Butka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 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.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Butka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2152.76 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2211.08 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2236.66 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 48.59 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2131.70 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 4.15 g;
		Wartość energetyczna: 2155.20 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 5.61 g;			

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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