

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 Salata zielona 10 g Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Platki 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 Salata zielona 10 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 Salata zielona 10 g	Platki 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 Salata zielona 10 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 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 Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 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 (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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>) Surówka z kapusty pekińskiej 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta czerwona 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 Salata strzępiasta czerwona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Salata strzępiasta czerwona 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>) Salata zielona 10 g Salata strzępiasta czerwona 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: 2312.22 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2413.99 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 362.90 g; W tym cukry: 112.78 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2115.93 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2182.38 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2181.06 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; W tym cukry: 35.99 g; Błonnik pok.: 50.69 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta z pieczarkami 200 g Kompot z suszu 200 ml Mandarynka 1 szt	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml Mandarynka 1 szt	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta z pieczarkami 200 g Mandarynka 1 szt Kompot z suszu b/c 200 ml	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml Mandarynka 1 szt	Barszcz czerwony czysty ()(bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mandarynka 1 szt Kompot z suszu b/c 200 ml
	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	PN	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: 2124.81 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 111.64 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2048.73 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 336.37 g; W tym cukry: 125.88 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2043.24 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 293.49 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1914.47 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 1994.45 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 5.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-25 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr. wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 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 Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</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 Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</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 Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	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 Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</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 Fasolka szparagowa z wody (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka 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 Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka 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>) Sałatka jarzynowa - dieta (bez soli) ()* 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Sałatka jarzynowa - dieta (bez soli) ()* 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2524.79 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2510.81 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2483.54 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 41.28 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2492.28 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2473.63 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 6.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 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>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 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>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.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-wędl.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>) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Salata zielona 10 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: 2040.94 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 300.98 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2089.34 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2140.73 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2082.53 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2060.42 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 309.91 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-27 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 10 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 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 10 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	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 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 Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 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 Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 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 (<u>)</u> 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka (<u>)</u> 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) *(<u>)</u> 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 Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) *(<u>)</u> 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 selera i jabłka (<u>)</u> 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* 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 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) 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 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	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: 2290.74 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; W tym cukry: 132.40 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2283.44 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 392.31 g; W tym cukry: 132.69 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2321.88 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 51.10 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2280.77 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 376.54 g; W tym cukry: 120.93 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 2334.75 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 346.54 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrz 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 JECZ.</u>) Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałatka witaminowa (włoszczyzna i jabłka) b.soli 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 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 Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabiko 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 Pomarańcza 1 szt. 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 Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabiko 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 Pomarańcza 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>) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka 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 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bulka 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 20 g
	P.N	Mus- przecier owocowy jablko-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 (bulka 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: 2258.66 kcal; Białko ogółem: 63.16 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2150.62 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2484.06 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 360.91 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 46.71 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2252.81 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2469.52 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 46.36 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-29 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 JECZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 10 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 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, 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 wielowarzywny pasteryzowany 200 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 10 g	Bulka 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 Sałata zielona 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 Sałata zielona 10 g	Bulka 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 Sałata zielona 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 Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczynko 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>)	Pieczynko 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: 2538.57 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2518.78 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 383.96 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2369.85 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; W tym cukry: 37.23 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2509.47 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2266.81 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-30 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 Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Salata 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 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Salata zielona 10 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g
	Obiad	Brokułowa 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	Brokułowa 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	Brokułowa 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 Mandarynka 2 szt	Brokułowa 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	Brokułowa 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 Mandarynka 2 szt Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 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>) Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Salata 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>) Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2100.46 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 111.79 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2275.09 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 377.75 g; W tym cukry: 125.64 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1978.50 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2140.93 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 1981.96 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 5.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa(bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii i 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, 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>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 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. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ÓRZ,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ÓRZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2776.63 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 423.50 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2724.59 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 402.29 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2356.00 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 328.34 g; W tym cukry: 32.48 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2703.43 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 411.61 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2349.47 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 29.72 g; Błonnik pok.: 47.05 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

CH- DOR 1 Podstawowa		CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna	
2025-01-01 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 10 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 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 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 10 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 Mandarynka 2 szt	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>)	
	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>) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 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>) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 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>) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 20 g
	PN	Mandarynka 2 szt		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Mandarynka 2 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2372.06 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 113.55 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2328.77 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 115.62 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2274.05 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2310.23 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 112.64 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 3.77 g;	Wartość energetyczna: 2261.52 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; W tym cukry: 36.61 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 6.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 100 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez soli)(bez koncentratu pomidorowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego)(bez soli)(bez koncentratu pomidorowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* 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>) 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. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, 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>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 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. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2253.82 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2335.72 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2162.02 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2299.03 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2153.57 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-01-03 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>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 w kartoniku 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 w kartoniku 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>) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 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 Salata zielona 10 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 Salata zielona 10 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 Salata 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>) Salata 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 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 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: 2500.42 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2480.87 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 376.43 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2208.81 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 6.86 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: 2190.68 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 297.69 g; W tym cukry: 38.70 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kiel 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 JECZ,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g	Bulka 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 JECZ,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 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 Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bulka 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 JECZ,</u>) Mix салат 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mix салат 20 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z żółtek drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka 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 JECZ,</u>) Salatka 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>) Salatka 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 Salatka 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 Salatka 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 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>) 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 Salata zielona 10 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Bulka 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 Salata zielona 10 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>) Salata zielona 10 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka 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 Salata 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 Salata 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: 2271.66 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2065.03 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 96.80 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2335.66 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 60.08 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: 2255.00 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 7.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Bulka 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 JECZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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 JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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	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*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* 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 30 g (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek b.soli 30 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka 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
	P.N	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	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 30 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2147.56 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2118.03 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2249.76 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2043.96 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 2202.68 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 5.50 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,