

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g Rozszponka 10 g	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszponka 10 g	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kalafior gotowany (bez soli)* 100 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kalafior gotowany (bez soli)* 100 g Rozszponka 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (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 jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 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% 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>) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 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 Sałata zielona 10 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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 Sałata zielona 10 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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 Sałata zielona 20 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2024.46 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 306.93 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2053.79 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 319.95 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2007.86 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2138.71 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2069.54 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 7.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 65 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 65 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLUPSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLUPSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot z porzeczki 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 (GLUPSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy 100 ml (GLUPSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Bez soli 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 10 g Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata strzępiasta czerwona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	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: 2406.76 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2317.04 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2270.64 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 34.18 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2325.97 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 363.15 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2237.07 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; W tym cukry: 26.21 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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. węgli/bezsolna
2024-07-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, 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 Sałata zielona 20 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 Sałata zielona 20 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 () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 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,) 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,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (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 Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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: 2533.87 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 399.84 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2329.39 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 368.33 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2165.99 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2186.96 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 103.28 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2124.94 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-25 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
	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 z kurkumą 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)(bez koncentratu) 300 g Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Kompot owocowy* z/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,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem ()b.soli 100 g (SEL,) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem ()b.soli 100 g (SEL,) 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,)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2444.20 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 410.13 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2369.64 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; W tym cukry: 83.76 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2120.03 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2378.33 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 389.34 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 4.91 g;
		Wartość energetyczna: 2158.82 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 5.29 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 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 (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ. 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 Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Arbuz 150 g 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 Arbuz 150 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 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>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Arbuz 150 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2604.75 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 412.22 g; W tym cukry: 125.75 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2433.36 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 379.65 g; W tym cukry: 115.88 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2031.11 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 273.62 g; W tym cukry: 41.23 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2359.12 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; W tym cukry: 124.98 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2112.43 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 4.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (bez soli) 40 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	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 (<u>MLE,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2745.27 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 97.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 397.51 g; W tym cukry: 99.15 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2376.35 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2419.57 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2402.44 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2445.65 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-28 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki (bez soli) 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki (bez soli) 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Arbuz 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (SOJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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 Papryka świeża 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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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 Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2475.40 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2390.35 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 301.23 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2565.58 kcal; Białko ogółem: 138.46 g; Tłuszcz: 99.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 299.01 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2338.81 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2469.25 kcal; Białko ogółem: 141.04 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

2024-07-29 poniedziałek

	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	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, 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 Hummus 30 g (SEZ)	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos własny (bez soli) 100 ml (GLUPSZ) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta b.soli 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt
PD			Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)		Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLUPSZ, 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Warzywa pieczone 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLUPSZ, 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Warzywa pieczone b.soli 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Warzywa pieczone b.soli 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2259.99 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 377.38 g; W tym cukry: 94.27 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2336.98 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 417.65 g; W tym cukry: 124.04 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2436.97 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 91.03 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2156.62 kcal; Białko ogółem: 66.51 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2436.67 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 55.82 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 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 (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* 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.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)
	Kolacja	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 Sałatka wiosenna () 100 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 100 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g
		Wartość energetyczna: 2140.58 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2149.28 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2174.29 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2101.60 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 4.78 g;
		Wartość energetyczna: 2140.66 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 35.52 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 7.59 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-31 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 20 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana 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>) 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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)
			Wartość energetyczna: 2364.07 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 382.34 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.01 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: 97.60 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2253.31 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 28.71 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2182.39 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 4.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-01 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 Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 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, S02.)	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, S02.)	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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	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, S02.)	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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	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 Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek (bez soli) 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PZ 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: 2426.31 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2351.33 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2092.14 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 25.56 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2288.44 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2029.24 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; W tym cukry: 22.01 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku/p 300 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 Nektarynka 1 szt 1 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.) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Zacierka na mleku/p 300 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 Nektarynka 1 szt 1 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 Nektarynka 1 szt 1 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 Nektarynka 1 g	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 Nektarynka 1 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 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 Sałata lodowa 20 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 Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2287.02 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 108.65 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2301.67 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 112.07 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2042.16 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 277.65 g; W tym cukry: 35.11 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2301.54 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2005.73 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 259.42 g; W tym cukry: 18.38 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 5.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki cieszyński-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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociulek 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 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>) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 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: 2312.33 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2018.07 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 39.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2164.25 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 41.75 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 1979.14 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 39.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2165.80 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 42.89 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kalarepa szatkowana 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa szatkowana 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizéria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizéria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (j)b.soli 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (j)b.soli 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2150.56 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2208.88 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2176.96 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 48.56 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2093.09 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 302.91 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2127.49 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 281.56 g; W tym cukry: 38.54 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 5.89 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,