

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z fasoli 30 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 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>)				
		E: 2312.33 kcal; B: 87.67 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; W: 344.40 g; W tym cukry: 56.55 g; Bł.: 37.08 g; Sól: 8.77 g;	E: 2250.08 kcal; B: 86.47 g; T: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 344.63 g; W tym cukry: 58.40 g; Bł.: 28.43 g; Sól: 6.76 g;	E: 1999.84 kcal; B: 86.96 g; T: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; W: 274.70 g; W tym cukry: 17.27 g; Bł.: 39.84 g; Sól: 9.21 g;	E: 2157.89 kcal; B: 79.00 g; T: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 329.86 g; W tym cukry: 54.45 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 5.24 g;	E: 1973.62 kcal; B: 86.63 g; T: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 276.63 g; W tym cukry: 20.98 g; Bł.: 32.91 g; Sól: 6.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 20 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 20 g
	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 Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 20 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2412.92 kcal; B: 97.26 g; T: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; W: 368.11 g; W tym cukry: 89.31 g; Bł.: 36.01 g; Sól: 6.78 g;	E: 2333.79 kcal; B: 96.71 g; T: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 362.56 g; W tym cukry: 86.84 g; Bł.: 29.84 g; Sól: 5.97 g;	E: 2169.26 kcal; B: 95.02 g; T: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; W: 315.61 g; W tym cukry: 48.42 g; Bł.: 41.46 g; Sól: 8.48 g;	E: 2333.06 kcal; B: 96.68 g; T: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 362.38 g; W tym cukry: 86.75 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 5.33 g;	E: 2156.53 kcal; B: 93.99 g; T: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; W: 313.53 g; W tym cukry: 48.33 g; Bł.: 40.88 g; Sól: 6.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-21 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB,) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB,) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,)	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ogórek świeży 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ogórek świeży 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata strzępiasta zielona 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Ogórek świeży 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Salata strzępiasta zielona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2318.48 kcal; B: 80.87 g; T: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; W: 350.62 g; W tym cukry: 73.76 g; Bł.: 43.88 g; Sól: 7.60 g;	E: 2366.86 kcal; B: 82.62 g; T: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; W: 352.34 g; W tym cukry: 70.31 g; Bł.: 41.94 g; Sól: 7.05 g;	E: 2070.31 kcal; B: 80.16 g; T: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 324.31 g; W tym cukry: 54.36 g; Bł.: 43.48 g; Sól: 8.10 g;	E: 2362.52 kcal; B: 82.34 g; T: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; W: 351.24 g; W tym cukry: 67.34 g; Bł.: 40.92 g; Sól: 5.82 g;	E: 2087.79 kcal; B: 79.65 g; T: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; W: 321.32 g; W tym cukry: 47.13 g; Bł.: 42.69 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrzysw. węgl/bezsolna
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 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>) 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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 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>) 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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 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 JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 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 JĘCZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2566.97 kcal; B: 93.08 g; T: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 396.11 g; W tym cukry: 90.52 g; Bł.: 40.68 g; Sól: 9.94 g;	E: 2432.01 kcal; B: 87.88 g; T: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 367.39 g; W tym cukry: 106.95 g; Bł.: 35.28 g; Sól: 6.76 g;	E: 2457.39 kcal; B: 101.91 g; T: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 359.47 g; W tym cukry: 47.54 g; Bł.: 40.84 g; Sól: 8.58 g;	E: 2390.66 kcal; B: 86.26 g; T: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 358.32 g; W tym cukry: 103.88 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 5.71 g;	E: 2180.90 kcal; B: 86.35 g; T: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 324.02 g; W tym cukry: 59.02 g; Bł.: 41.40 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-23 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 z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez soli) 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) 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 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>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</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>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		E: 2375.74 kcal; B: 80.00 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 380.46 g; W tym cukry: 113.56 g; Bł.: 33.73 g; Sól: 5.44 g;	E: 2638.28 kcal; B: 90.62 g; T: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 416.65 g; W tym cukry: 133.10 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 4.85 g;	E: 2208.96 kcal; B: 87.65 g; T: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; W: 312.57 g; W tym cukry: 56.81 g; Bł.: 44.43 g; Sól: 6.73 g;	E: 2462.76 kcal; B: 84.92 g; T: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 396.55 g; W tym cukry: 121.96 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 3.01 g;	E: 2101.51 kcal; B: 87.44 g; T: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 298.06 g; W tym cukry: 51.02 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 4.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 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>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5 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 Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 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 Salata zielona 5 g Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2130.70 kcal; B: 72.89 g; T: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 326.65 g; W tym cukry: 77.41 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 9.19 g;	E: 2082.34 kcal; B: 88.29 g; T: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 318.15 g; W tym cukry: 77.52 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 5.02 g;	E: 2212.51 kcal; B: 103.71 g; T: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 322.43 g; W tym cukry: 57.98 g; Bł.: 39.76 g; Sól: 9.19 g;	E: 2088.88 kcal; B: 88.72 g; T: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 319.42 g; W tym cukry: 78.23 g; Bł.: 30.66 g; Sól: 3.79 g;	E: 2224.44 kcal; B: 103.83 g; T: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 325.68 g; W tym cukry: 61.53 g; Bł.: 40.73 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-25 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>) Pomarańcza 250g 1 szt Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki (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>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,2 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 0,2 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		E: 2899.34 kcal; B: 128.13 g; T: 106.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; W: 370.34 g; W tym cukry: 67.38 g; Bł.: 30.15 g; Sól: 8.58 g;	E: 2891.43 kcal; B: 132.52 g; T: 101.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; W: 374.14 g; W tym cukry: 68.04 g; Bł.: 28.90 g; Sól: 7.48 g;	E: 2547.01 kcal; B: 132.41 g; T: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; W: 315.69 g; W tym cukry: 44.82 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 8.14 g;	E: 2891.36 kcal; B: 132.55 g; T: 101.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; W: 374.09 g; W tym cukry: 67.96 g; Bł.: 28.89 g; Sól: 5.90 g;	E: 2618.94 kcal; B: 137.94 g; T: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; W: 322.24 g; W tym cukry: 51.04 g; Bł.: 37.62 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 200 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g Pomarańcza 250g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rzepa biała 100 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Rzepa biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 5 g Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2286.85 kcal; B: 73.20 g; T: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 404.81 g; W tym cukry: 100.48 g; Bł.: 43.92 g; Sól: 5.35 g;	E: 2274.52 kcal; B: 70.03 g; T: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 412.43 g; W tym cukry: 119.92 g; Bł.: 25.64 g; Sól: 4.12 g;	E: 2060.68 kcal; B: 74.86 g; T: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 341.66 g; W tym cukry: 46.02 g; Bł.: 47.83 g; Sól: 6.28 g;	E: 2215.30 kcal; B: 62.77 g; T: 41.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; W: 410.28 g; W tym cukry: 111.02 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 4.06 g;	E: 2001.46 kcal; B: 67.60 g; T: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 339.51 g; W tym cukry: 37.12 g; Bł.: 46.30 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-27 wtorek	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 100 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Sos ziołowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (<u>GLU PSZ.</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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 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>) Pasta z twarogu 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 zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 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>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2433.54 kcal; B: 101.96 g; T: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; W: 376.75 g; W tym cukry: 77.10 g; Bł.: 30.82 g; Sól: 8.41 g;	E: 2523.99 kcal; B: 106.76 g; T: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; W: 385.03 g; W tym cukry: 84.89 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 5.82 g;	E: 2020.87 kcal; B: 101.60 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; W: 297.36 g; W tym cukry: 27.14 g; Bł.: 38.11 g; Sól: 9.94 g;	E: 2506.99 kcal; B: 106.12 g; T: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; W: 384.12 g; W tym cukry: 84.40 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 5.30 g;	E: 2045.92 kcal; B: 100.97 g; T: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 299.29 g; W tym cukry: 32.13 g; Bł.: 39.41 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 100 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 10 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Pomidor 100 g
	PZ	Pomarańcza 250g 1 szt	Mandarynka 2 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mandarynka 2 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2479.85 kcal; B: 100.58 g; T: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; W: 368.53 g; W tym cukry: 107.54 g; Bł.: 44.67 g; Sól: 8.61 g;	E: 2348.29 kcal; B: 96.14 g; T: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; W: 360.80 g; W tym cukry: 113.94 g; Bł.: 40.02 g; Sól: 5.90 g;	E: 2092.50 kcal; B: 97.97 g; T: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; W: 314.01 g; W tym cukry: 46.35 g; Bł.: 39.11 g; Sól: 9.57 g;	E: 2329.13 kcal; B: 95.25 g; T: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; W: 356.64 g; W tym cukry: 111.09 g; Bł.: 38.79 g; Sól: 4.65 g;	E: 2079.56 kcal; B: 113.72 g; T: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; W: 294.42 g; W tym cukry: 33.71 g; Bł.: 35.15 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 60 g (<u>SEL</u>) Salata 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 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 owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rozszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszponka 10 g Pomidor 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				
		E: 2409.10 kcal; B: 80.60 g; T: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 368.66 g; W tym cukry: 85.72 g; Bł.: 36.16 g; Sól: 6.95 g;	E: 2354.82 kcal; B: 84.24 g; T: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; W: 365.82 g; W tym cukry: 78.74 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 6.41 g;	E: 2386.68 kcal; B: 89.84 g; T: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 346.37 g; W tym cukry: 48.85 g; Bł.: 45.36 g; Sól: 7.37 g;	E: 2354.82 kcal; B: 84.24 g; T: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; W: 365.82 g; W tym cukry: 78.74 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 5.63 g;	E: 2326.75 kcal; B: 90.35 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; W: 348.24 g; W tym cukry: 46.76 g; Bł.: 41.27 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Banan 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 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki (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 (bez soli) () 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka konserwowa 100 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka konserwowa 100 g Sałata lodowa 20 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)		Pomidor 100 g	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)
		E: 2579.44 kcal; B: 85.65 g; T: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 400.39 g; W tym cukry: 131.98 g; Bł.: 25.83 g; Sól: 6.90 g;	E: 2613.14 kcal; B: 93.53 g; T: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 420.97 g; W tym cukry: 144.53 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 4.96 g;	E: 2018.50 kcal; B: 79.41 g; T: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 281.01 g; W tym cukry: 36.50 g; Bł.: 38.14 g; Sól: 6.68 g;	E: 2520.72 kcal; B: 96.91 g; T: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 394.10 g; W tym cukry: 120.18 g; Bł.: 18.40 g; Sól: 3.77 g;	E: 2043.11 kcal; B: 86.62 g; T: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 281.22 g; W tym cukry: 37.99 g; Bł.: 31.29 g; Sól: 4.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z żółdków 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 owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 100 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2317.62 kcal; B: 71.57 g; T: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 341.74 g; W tym cukry: 87.47 g; Bł.: 40.84 g; Sól: 8.26 g;	E: 2166.04 kcal; B: 72.73 g; T: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 342.03 g; W tym cukry: 86.22 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 5.76 g;	E: 2247.23 kcal; B: 89.39 g; T: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; W: 329.01 g; W tym cukry: 51.66 g; Bł.: 47.75 g; Sól: 8.02 g;	E: 2166.04 kcal; B: 72.73 g; T: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 342.03 g; W tym cukry: 86.22 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 4.57 g;	E: 2218.68 kcal; B: 88.99 g; T: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 332.41 g; W tym cukry: 51.69 g; Bł.: 40.29 g; Sól: 6.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostrzysw. węgl/bezsolna
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 100 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 () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE</u> ,)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 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> ,)
		E: 2219.42 kcal; B: 90.64 g; T: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; W: 305.73 g; W tym cukry: 51.89 g; Bł.: 34.62 g; Sól: 7.07 g;	E: 2197.28 kcal; B: 96.08 g; T: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; W: 312.25 g; W tym cukry: 56.26 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 5.18 g;	E: 2303.32 kcal; B: 104.00 g; T: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; W: 306.06 g; W tym cukry: 44.51 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 9.11 g;	E: 2097.03 kcal; B: 91.26 g; T: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; W: 296.83 g; W tym cukry: 51.54 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 4.22 g;	E: 2141.40 kcal; B: 100.33 g; T: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; W: 291.80 g; W tym cukry: 41.85 g; Bł.: 32.08 g; Sól: 5.74 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.:

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