

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g						
	Kolacja	Pomidor 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g
	PZ	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2412.70 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2264.08 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1243.12 kcal; Białko ogółem: 66.38 g; Tłuszcz: 28.31 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 188.96 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 15.39 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2144.71 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 128.32 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1974.39 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 303.37 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2290.48 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 1937.15 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 298.61 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	
	II śN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)						
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z seleria i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mandarynka 1 szt						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata wiosenna - diety 100 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)							
	Wartość energetyczna: 2494.34 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2476.02 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1353.79 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 34.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 192.88 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2582.13 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 395.53 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2115.38 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2582.13 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 395.53 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2504.48 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 128.89 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2415.76 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2343.08 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1502.86 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 8.06 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2687.53 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 398.49 g; W tym cukry: 117.64 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2257.10 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2584.45 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 406.70 g; W tym cukry: 120.32 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2168.30 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; W tym cukry: 118.33 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 5.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Gruszka 150 g	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemiaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Gruszka 1szt. 150 g			
Kolacja	PN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
		Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
Wartość energetyczna: 2649.82 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 438.91 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2438.06 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1518.17 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 230.68 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2581.46 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 408.79 g; W tym cukry: 134.66 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2269.80 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2581.46 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 408.79 g; W tym cukry: 134.66 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2367.58 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 135.72 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 5.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ 1000kcal		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona			
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.)		Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.)		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.)		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.)		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.)	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)					
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt														
	Wartość energetyczna: 2329.73 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 120.78 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 6.02 g;		Wartość energetyczna: 2598.34 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 437.19 g; W tym cukry: 140.59 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.48 g;		Wartość energetyczna: 1409.99 kcal; Białko ogółem: 67.39 g; Tłuszcz: 31.05 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 230.15 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.03 g;		Wartość energetyczna: 2632.52 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 449.51 g; W tym cukry: 187.66 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 5.49 g;		Wartość energetyczna: 1991.07 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 7.25 g;		Wartość energetyczna: 2716.74 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 461.87 g; W tym cukry: 186.52 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.10 g;		Wartość energetyczna: 2198.33 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 372.22 g; W tym cukry: 183.99 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 4.42 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)		Jabłko 1 szt 1 szt		Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta - zmielony 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2559.56 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 374.62 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2316.63 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 1316.84 kcal; Białko ogółem: 68.42 g; Tłuszcz: 40.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 183.24 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2385.22 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2205.58 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2274.03 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1862.97 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 261.28 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
	II ŚN	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE)						
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone w sosie w 50 g (GLUPSZ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2672.42 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 95.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2520.61 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1610.65 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 178.66 g; W tym cukry: 34.03 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2807.95 kcal; Białko ogółem: 140.22 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 115.39 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2438.60 kcal; Białko ogółem: 141.09 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 300.26 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2605.74 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 114.78 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1812.71 kcal; Białko ogółem: 77.14 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 280.22 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 5.10 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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