

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>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> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u> ,) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u> ,) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u> ,) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u> ,) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka żydowska z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u> ,) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na mleku obiad 200 g (<u>MLE</u> ,) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2490.17 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 414.37 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2439.89 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 406.73 g; W tym cukry: 100.97 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1484.55 kcal; Białko ogółem: 58.11 g; Tłuszcz: 31.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 252.17 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 2726.29 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 458.76 g; W tym cukry: 138.05 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2256.42 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 323.77 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2726.29 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 458.76 g; W tym cukry: 138.05 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2199.86 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; W tym cukry: 131.31 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 4.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Szcrot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Szcrot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Kolacja	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2475.07 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2528.02 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 387.82 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1432.69 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 203.46 g; W tym cukry: 43.27 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2460.92 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 378.79 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2155.41 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2527.42 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 378.65 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2008.52 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 287.93 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 6.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-19 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</u>) Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, JAJ, MLE</u>) Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 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>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Sałata zielona 20 g	Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2475.05 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2444.97 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1424.78 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 32.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 207.07 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2630.67 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 417.07 g; W tym cukry: 140.49 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1937.54 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 37.64 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2613.17 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 417.86 g; W tym cukry: 141.41 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2280.15 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 353.10 g; W tym cukry: 140.89 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 4.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 JĘCZ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)
	II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g (MLE)						
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 250g 1 szt				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) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g 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) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g 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) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)							
	Wartość energetyczna: 2313.31 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2394.33 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 1323.19 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 39.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 176.80 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2374.01 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2100.83 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2470.73 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2091.74 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 5.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	II / SN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> ,)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> ,)	
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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> ,) Salatka wiosenna () 100 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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> ,) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2796.41 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 425.96 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2631.45 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 417.90 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 1590.40 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 42.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 235.71 g; W tym cukry: 61.89 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2704.82 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 419.13 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 4.24 g;	Wartość energetyczna: 2432.37 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2657.85 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 423.33 g; W tym cukry: 123.53 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2259.96 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 121.40 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 3.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki 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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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	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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</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	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 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka - zmielony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Mandarynka 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2429.92 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2356.60 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1429.36 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 197.03 g; W tym cukry: 44.45 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2652.16 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 390.66 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2148.19 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2417.05 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 380.67 g; W tym cukry: 110.39 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1939.82 kcal; Białko ogółem: 68.58 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; W tym cukry: 108.51 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa								CH- TYCHY MIEJ 2 Latwo strawna								CH- TYCHY MIEJ 1000kcal								CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa								CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.latwoprzys.węglowodanów								CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna								CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona																																																																	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt																Kasza manna 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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt																Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt																Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt																Kasza manna 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>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt																														
			II ŚN																		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)																Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)																Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)																Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)																																												
					Obiad		Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml																Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml																Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml																Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml																Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml																Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml																										
							PD																																		Jabłko 1 szt 1 szt																																Jabłko pieczone 1szt. 1 szt																																								
	Kolacja		Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g																Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g																Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g																Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g																Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g																Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g																Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g														
PN			Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)																Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)																Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)																Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)																Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)																																														
		Wartość energetyczna: 2406.10 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 9.87 g;																Wartość energetyczna: 2263.49 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 7.63 g;																Wartość energetyczna: 1452.35 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 30.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 211.78 g; W tym cukry: 31.16 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 6.67 g;																Wartość energetyczna: 2427.77 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.01 g;																Wartość energetyczna: 2356.90 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 10.67 g;																Wartość energetyczna: 2427.77 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.01 g;																Wartość energetyczna: 2049.94 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 289.82 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 5.84 g;															

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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