

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	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, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2224.86 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2175.47 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 113.67 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1359.19 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 33.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 210.00 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2287.18 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; W tym cukry: 128.57 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1880.29 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 276.91 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2240.67 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 368.42 g; W tym cukry: 126.90 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1848.33 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 288.09 g; W tym cukry: 121.02 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-23 wtorek	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.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzowanych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	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.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	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.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2380.86 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 372.65 g; W tym cukry: 79.55 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2328.87 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 373.74 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1356.46 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 27.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 188.22 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2467.87 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 401.59 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2309.24 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 31.84 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2212.53 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1854.64 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 5.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-24 środa	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	
	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	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Brzoskwinia 1 szt 1 szt					Arbuz 150 g	
	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2228.76 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2171.81 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1231.31 kcal; Białko ogółem: 64.53 g; Tłuszcz: 26.32 g; Kw. tł. nasy.: 6.81 g; Węglowodany ogółem: 194.28 g; W tym cukry: 75.73 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2216.26 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1896.63 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2274.26 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 368.86 g; W tym cukry: 137.93 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1904.51 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 137.44 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-25 czwartek	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	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 50 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	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 50 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	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 50 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g
	II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 150 g Ryż na sypko z kurkumą 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2266.04 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 375.15 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2311.48 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 380.69 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1185.21 kcal; Białko ogółem: 66.14 g; Tłuszcz: 25.07 g; Kw. tł. nasy.: 5.68 g; Węglowodany ogółem: 182.30 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2288.78 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1962.94 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2279.88 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1883.83 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; W tym cukry: 95.34 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 3.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-26 piątek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	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 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	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 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Plamiak) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Plamiak) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Plamiak) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Plamiak) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Plamiak) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Plamiak) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Plamiak) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g						
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g Twaróg półtłusty 30g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2455.12 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 392.67 g; W tym cukry: 111.08 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2412.06 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1478.81 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 31.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 220.30 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2642.52 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 428.96 g; W tym cukry: 140.09 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2213.93 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 346.82 g; W tym cukry: 100.33 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2558.15 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 419.40 g; W tym cukry: 127.91 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2093.48 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 127.61 g; Błonnik pok.: 14.86 g; Sól: 7.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-27 sobota	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	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 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pasztet z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2584.63 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2520.41 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 1442.15 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 196.76 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2477.81 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2279.97 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2503.89 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2048.28 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki 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, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2818.22 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 371.16 g; W tym cukry: 109.62 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2725.12 kcal; Białko ogółem: 144.03 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1721.58 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 202.53 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2743.52 kcal; Białko ogółem: 145.59 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 125.20 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2441.41 kcal; Białko ogółem: 136.72 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2743.52 kcal; Białko ogółem: 145.59 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 125.20 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2347.76 kcal; Białko ogółem: 132.00 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; W tym cukry: 124.20 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-29 poniedziałek	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 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Hummus 30 g (SEZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 100 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa 250 ml		Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa 250 ml Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () z/c z cynamonem 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kłopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem ()drobno tarta 100 g Herbata ekspresowa owocowa 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa 250 ml
	PD			Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 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.) 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa 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.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2430.41 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 383.19 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2239.12 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 385.93 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1469.92 kcal; Białko ogółem: 68.07 g; Tłuszcz: 29.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 244.25 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2365.05 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 430.16 g; W tym cukry: 125.89 g; Błonnik pok.: 13.94 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2254.09 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2365.56 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 430.41 g; W tym cukry: 126.61 g; Błonnik pok.: 14.41 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1867.46 kcal; Białko ogółem: 61.10 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 102.76 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sól: 4.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodana wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodana wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodana wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodana wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	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.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodana wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodana wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodana wodę w osłonce niej 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g						
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Eskalopka z kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Eskalopka z kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Nektarynka 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Nektarynka 1 szt 1 szt	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2382.61 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2231.18 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1274.20 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz: 33.75 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 184.82 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 2641.41 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2040.37 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 282.46 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2455.42 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 391.51 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1886.64 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 278.39 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-31 środa	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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, 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 owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, 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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, 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 owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, 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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Biskvity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
Kolacja	PN	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) 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>) Sałata zielona 20 g Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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	Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2410.45 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2344.65 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 85.60 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1350.56 kcal; Białko ogółem: 68.19 g; Tłuszcz: 31.07 g; Kw. tł. nasy.: 7.40 g; Węglowodany ogółem: 208.82 g; W tym cukry: 55.74 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2337.85 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2096.94 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2337.85 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1940.67 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-01 czwartek	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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	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>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 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 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)	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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
	PD			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Kolacja	Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PZ	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2540.13 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2296.25 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 353.48 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 1311.19 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 179.66 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 11.45 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2520.45 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2327.69 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 31.10 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2367.45 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 14.98 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1900.67 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 266.53 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 11.84 g; Sól: 4.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 65 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 65 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g
II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Mintaj) 80 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Ryba pieczona (Mintaj) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Kanaпка z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2290.40 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2379.66 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1259.38 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 26.62 g; Kw. tł. nasy.: 5.94 g; Węglowodany ogółem: 175.87 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2451.44 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 382.95 g; W tym cukry: 133.69 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1991.47 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 281.24 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2444.56 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 394.44 g; W tym cukry: 137.75 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1901.18 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 149.87 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 3.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane () 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g 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>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt					Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2221.54 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 71.26 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2344.02 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 385.95 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1314.24 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 27.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 209.72 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2279.92 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2094.61 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2216.28 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 355.38 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1859.19 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 4.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-04 niedziela	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 pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kalarepa szatkowana 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, 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 80 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, 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 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)	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.) Kalarepa szatkowana 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, 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 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)
	II ŚN			Maślanka 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (MLE.)	Maślanka 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 250 ml (MLE.)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2417.54 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 369.64 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2301.44 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1187.71 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 18.40 g; Kw. tł. nasy.: 7.55 g; Węglowodany ogółem: 180.06 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2358.64 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; W tym cukry: 129.03 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1898.34 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 40.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2358.64 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; W tym cukry: 129.03 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2044.02 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 5.11 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,