

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych | |
|-------------------------|--|--|--|--|---|--|
| 2024-06-10 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) | Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ) | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ) | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ) | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (GLU PSZ) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2179.14 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 6.92 g; | Wartość energetyczna: 2072.69 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 2119.78 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 6.48 g; | Wartość energetyczna: 2097.22 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.90 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|--|
| 2024-06-11 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 35 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | Obiad | Krem z zielonych warzyw z grzankami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw z grzankami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z zielonych warzyw z grzankami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | Kolacja | Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka wiosenna - diety 100 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka wiosenna - diety 100 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka wiosenna - diety 100 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Banan 1szt. 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2683.80 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; W tym cukry: 120.26 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.04 g; | Wartość energetyczna: 2466.70 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 119.29 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.30 g; | Wartość energetyczna: 2152.86 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 255.97 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 8.90 g; | Wartość energetyczna: 2561.71 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.96 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych | |
|------------------|--------------------------|--|--|--|---|--|
| 2024-06-12 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt | Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt |
| | Obiad | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | Kolacja | Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Salata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Salata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) | |
| | PN | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) |
| | | Wartość energetyczna: 2542.06 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 374.75 g; W tym cukry: 99.84 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2283.59 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.74 g; | Wartość energetyczna: 2130.41 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.59 g; | Wartość energetyczna: 2339.12 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.55 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych | |
|---------------------|--------------------------|---|--|--|--|---|
| 2024-06-13 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa z olejem()* 90 g (<u>SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem()* 90 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem()* 90 g (<u>SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa z olejem()* 90 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem()* 90 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt |
| | Obiad | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku z kielbasą zwyczajną 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g |
| | PN | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2567.31 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 435.40 g; W tym cukry: 104.84 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 8.73 g; | Wartość energetyczna: 2424.85 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 5.63 g; | Wartość energetyczna: 2461.44 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 385.27 g; W tym cukry: 104.45 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 5.62 g; | Wartość energetyczna: 2101.87 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 276.22 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 6.63 g; | Wartość energetyczna: 2354.41 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 6.93 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|--|
| 2024-06-14 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Salata zielona 35 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) salata zielona 35 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pasta z brokuła * 100 g |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2316.02 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; W tym cukry: 106.31 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 8.13 g; | Wartość energetyczna: 2557.21 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 119.83 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 9.14 g; | Wartość energetyczna: 2552.02 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 418.61 g; W tym cukry: 134.48 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 6.40 g; | Wartość energetyczna: 2041.05 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 270.29 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 9.89 g; | Wartość energetyczna: 2463.55 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 10.00 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych | |
|-------------------|--------------------------|---|--|--|--|---|
| 2024-06-15 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 35 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 35 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata zielona 35 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 35 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 35 g |
| | PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2354.69 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 7.65 g; | Wartość energetyczna: 2143.87 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.77 g; | Wartość energetyczna: 2155.96 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 1804.88 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 265.80 g; W tym cukry: 43.12 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.58 g; | Wartość energetyczna: 2071.15 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.26 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych |
|----------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-06-16 niedziela | <p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ser żółty 40 g (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE) Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p> | <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p> | <p>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p> |
| | <p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> | | <p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> | |
| | <p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (SOJ, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 100 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g</p> |
| | PN | | | | |
| | Mandarynka 2 szt | | | | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2692.60 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 340.53 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 8.87 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2518.41 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.92 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2555.00 kcal; Białko ogółem: 130.76 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.91 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2325.96 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 278.57 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 6.98 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2459.59 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.84 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych | |
|-------------------------|--------------------------|--|---|---|---|--|
| 2024-06-17 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) | Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko (brażowy) 220 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | Kolacja | Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g | Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g | Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g | |
| | PN | Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2325.01 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.50 g; | Wartość energetyczna: 2233.17 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 5.23 g; | Wartość energetyczna: 2155.40 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 9.16 g; | Wartość energetyczna: 2116.59 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.62 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych | |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|---|--|
| 2024-06-18 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) | Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) | | |
| | Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 220 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 220 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 220 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 4 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g | |
| | PN | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2130.95 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.14 g; | Wartość energetyczna: 2151.20 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.71 g; | Wartość energetyczna: 2150.39 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 5.70 g; | Wartość energetyczna: 2018.24 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; W tym cukry: 35.53 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.63 g; | Wartość energetyczna: 2080.34 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 21.37 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 7.03 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych | |
|------------------|--------------------------|---|---|---|--|---|
| 2024-06-19 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Pomidor 90 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g | Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g |
| | Obiad | Krem z białych warzyw z grzankami- dieta (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z białych warzyw z grzankami- dieta (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z białych warzyw z grzankami- dieta (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krem z białych warzyw z grzankami- dieta (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krem z białych warzyw z grzankami- dieta (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g |
| | PN | Mandarynka 2 szt | | | Mandarynka 2 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | Mandarynka 2 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2451.31 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 8.01 g; | Wartość energetyczna: 2382.92 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.55 g; | Wartość energetyczna: 2382.18 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.54 g; | Wartość energetyczna: 2226.80 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 296.20 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 8.14 g; | Wartość energetyczna: 2256.74 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.84 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych |
|---------------------|---|---|--|--|---|
| 2024-06-20 czwartek | <p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Salata zielona 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Salata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Salata zielona 35 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt</p> | <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Salata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt</p> | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Salata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt</p> |
| | <p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 220 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 220 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> | <p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 20 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> | <p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> |
| | <p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 100 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g</p> |
| | <p>PN</p> <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> | | | <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> | <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 2305.95 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 9.69 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2459.75 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.49 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2273.62 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 6.89 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1859.77 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 253.14 g; W tym cukry: 33.16 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 10.18 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2212.59 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 9.81 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------|-----------|---|---|---|--|---|
| 2024-06-21 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Arbuz 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Arbuz 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Arbuz 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Dżem 50 g |
| | Obiad | Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) | Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka wiosenna () 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka wiosenna - diety 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka wiosenna - diety 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka wiosenna () 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka wiosenna () 100 g |
| | PN | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2626.82 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 401.64 g; W tym cukry: 108.12 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.43 g; | Wartość energetyczna: 2691.75 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 422.84 g; W tym cukry: 120.56 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.67 g; | Wartość energetyczna: 2572.80 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 410.93 g; W tym cukry: 136.93 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 5.61 g; | Wartość energetyczna: 2150.91 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 292.13 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 7.78 g; | Wartość energetyczna: 2498.96 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 383.64 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.75 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoławkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------|-----------|--|--|--|---|---|
| 2024-06-22 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) kasza pęczak/sypko 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) kasza pęczak/sypko 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) kasza pęczak/sypko 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | Kolejca | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata lodowa 35 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata lodowa 35 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata lodowa 35 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata lodowa 35 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata lodowa 35 g |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2331.34 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 8.04 g; | Wartość energetyczna: 2320.09 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 362.73 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 6.51 g; | Wartość energetyczna: 2302.20 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 6.98 g; | Wartość energetyczna: 2036.84 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 279.24 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 6.41 g; | Wartość energetyczna: 2187.54 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 7.81 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

| | CH- BYT GÓR 1 Podstawowa | CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego | CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych | | |
|----------------------|--------------------------|--|--|--|--|---|--|
| 2024-06-23 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser topiony 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza manna na ml z kakao 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | Obiad | Krem pomidorowy () 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem pomidorowy () 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | | Krem pomidorowy () 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krem pomidorowy () 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 100 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g | |
| | PN | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | | | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) | Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2521.79 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 7.63 g; | Wartość energetyczna: 2463.89 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 370.65 g; W tym cukry: 109.71 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 6.10 g; | Wartość energetyczna: 2509.65 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 109.61 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.34 g; | Wartość energetyczna: 2057.67 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 2319.24 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 7.17 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,