

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<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> ,) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40g (<u>MLE</u> ,) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 40g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</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> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<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> ,) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,)		Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 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 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 (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) 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: 2141.82 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2077.84 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 6.51 g;		Wartość energetyczna: 2082.46 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 274.66 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2059.90 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; W tym cukry: 49.00 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Sałata zielona 35 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Sałata 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 JĘCZ.</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 ziarnem słonecznika 400 ml (<u>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 ziarnem słonecznika 400 ml (<u>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 ziarnem słonecznika 400 ml (<u>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 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 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 Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 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 Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2599.40 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2382.30 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 116.17 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.81 g;		Wartość energetyczna: 2068.46 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 234.51 g; W tym cukry: 37.31 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2477.31 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> kasza kukurydziana na ml/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> Sałata zielona 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> kasza kukurydziana na ml/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> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <u>(MLE)</u> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	kasza kukurydziana na ml/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> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u> Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL)</u> Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g <u>(GLU PSZ, JAJ)</u> Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>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 Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>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 Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Sałata zielona 10 g Sałatka 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE</u> , <u>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>) Sałatka jarzynowa z olejem(*) 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE</u> , <u>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>) Sałata zielona 10 g Sałatka 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>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 90 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</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</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Sałatka jarzynowa z olejem(*) 90 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku z kielbasą zwyczajną 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2556.96 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 432.55 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2354.47 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 4.87 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: 2031.49 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 270.80 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2284.03 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) 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: 2197.02 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 348.32 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2438.21 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 385.00 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2433.02 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 389.76 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 27.89 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: 2344.55 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 10.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) 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 Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata 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: 2338.29 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.67 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: 1788.48 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 265.58 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2054.75 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 42.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2706.08 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2531.89 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2568.48 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2339.45 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 270.46 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2473.07 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</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> ,) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</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> ,) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</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> ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</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> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</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> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>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 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 (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> ,) 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 (<u>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 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 (<u>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 Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2291.53 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 5.29 g;		Wartość energetyczna: 1970.21 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2043.21 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Twarożek 4 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 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 Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-22 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 Pomidor b/skórki 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Sałata 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</u> , <u>MLE</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Dynia 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</u> , <u>MLE</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Sałata 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</u> , <u>MLE</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Sałata 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</u> , <u>MLE</u> ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Dynia 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ogórek kiszony 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> ,) 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 30 g (<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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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> ,) Ogórek kiszony 100 g	
	PN	Mandarynka 2 szt				Mandarynka 2 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2416.65 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2356.89 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2355.34 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2192.14 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2222.08 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 10.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 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>) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g Woda źródłana 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 20 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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 Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 50 g (<u>SEL</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2332.42 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 8.77 g;	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;	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;	Wartość energetyczna: 1832.03 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 247.72 g; W tym cukry: 27.85 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2184.85 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 9.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Dżem 50 g	
	Obiad	Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)			Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 35 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 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2558.02 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 401.62 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2558.05 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 409.77 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2439.10 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 397.86 g; W tym cukry: 123.50 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2116.61 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2464.66 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 35 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 35 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 35 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 35 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krem pomidorowy () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem pomidorowy () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		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,