

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-15 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	Krem z dyni z grzankami(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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	Krem z dyni z grzankami(*) 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)	Krem z dyni z grzankami(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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)	Krem z dyni z grzankami(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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)	Krem z dyni z grzankami(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z fasoli 30 g 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 (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z fasoli 30 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 30 g 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 30 g 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: 2127.68 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.45 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: 2068.32 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2045.76 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.44 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-16 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 kiszony 100 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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, GÓR.</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 kiszony 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</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 kiszony 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, GÓR.</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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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: 2591.40 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.26 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: 2024.46 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 226.87 g; W tym cukry: 35.16 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2469.31 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 9.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-17 środa	Sniadanie	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna 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 wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (<u>RYB.</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 smarownia 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (<u>RYB.</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (<u>RYB.</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (<u>RYB.</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: 2541.75 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 381.95 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2303.28 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2094.10 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; W tym cukry: 70.55 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2094.10 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; W tym cukry: 70.55 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2338.81 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, 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 - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Sałata jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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 JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 JECZ.</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 JECZ.</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, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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: 2483.37 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 433.21 g; W tym cukry: 105.98 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2280.89 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 380.66 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2387.85 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 385.93 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1957.90 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 31.99 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2210.45 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-19 piątek	Sniadanie	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 extra 82% 5 g (<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	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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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>)	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica Sopotcka 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</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: 2190.36 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2480.79 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2549.01 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2034.39 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 265.76 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2424.53 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 361.69 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 homo. naturalny 30 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 () 200 g (MLE.) 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 () 200 g (MLE.) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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: 2284.29 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; W tym cukry: 71.98 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2128.17 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 39.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2177.66 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 354.87 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1752.48 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 260.18 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2076.45 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt (<u>SEL</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twarożek 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 makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Twarożek 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z makiem/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	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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: 2779.56 kcal; Białko ogółem: 138.66 g; Tłuszcz: 104.79 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2567.62 kcal; Białko ogółem: 141.44 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2641.61 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2407.99 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 274.74 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2546.20 kcal; Białko ogółem: 133.03 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 42.15 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-22 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 niej 40 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/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 niej 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 makiem/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 niej 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 extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem/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 extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 40 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem/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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, 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 smarownia 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 smarownia 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	Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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 (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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 (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 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 (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 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: 2570.43 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2275.92 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 386.31 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2133.36 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2322.11 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 33.02 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.91 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zołądkowego	CH- BYT GÓR 6 z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabiko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	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>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana 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 jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana 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 jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g 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>GLU, PSZ, 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>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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 b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 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>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2581.08 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 423.83 g; W tym cukry: 104.66 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2601.83 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 428.29 g; W tym cukry: 108.61 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2579.82 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 429.37 g; W tym cukry: 112.30 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2053.85 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 301.92 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2530.96 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 402.42 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-24 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 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, 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 Dyńa 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 Dyńa 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g 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 Dyńa 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce 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, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce 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: 2520.88 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2341.19 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2377.04 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2296.37 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 10.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 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	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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) Sałata zielona 35 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony 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	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	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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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
	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 50 g (SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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, GÓR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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, GÓR.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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, GÓR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 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, GÓR.) Pomidor 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2442.36 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2406.65 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1868.57 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; W tym cukry: 32.43 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2257.39 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-26 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 Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt 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 extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 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	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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 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 Dżem 50 g
	Obiad	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 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 kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 kiszzonej z olejem () 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 smarownia 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.) Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 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: 2543.46 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 392.19 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2542.35 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 409.80 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2460.80 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 397.93 g; W tym cukry: 123.56 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2066.05 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2450.10 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 369.39 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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		
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 ostonce 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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) Sałatka 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 JECZ) Sałatka 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) Sałatka 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) Sałatka 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) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata 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: 2401.94 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2353.29 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2372.80 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2058.54 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 279.31 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2258.14 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 7.75 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 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 Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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: 2648.55 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2448.19 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 370.69 g; W tym cukry: 109.74 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2531.35 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 109.67 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2184.43 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 274.87 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2340.94 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 7.15 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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