

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Warzywa pieczone 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Warzywa pieczone 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Warzywa pieczone 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Warzywa pieczone 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 110 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 110 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1957.54 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2015.90 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2023.08 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 342.80 g; W tym cukry: 106.61 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1712.27 kcal; Białko ogółem: 74.81 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 238.50 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1846.91 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 11.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwa 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	
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Dynamia z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 220 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Dynamia z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2367.06 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2290.04 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2257.65 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 40.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2103.63 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; W tym cukry: 29.78 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2153.04 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 7.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna - diety 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka wiosenna () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka wiosenna () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml			Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2341.16 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2063.03 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2158.05 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1951.00 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2151.92 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	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 extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g (<u>SEL.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g (<u>SEL.</u>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
		Wartość energetyczna: 2583.60 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 423.11 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2635.28 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 428.52 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2620.28 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 424.27 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 1954.91 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 32.78 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2463.60 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 392.79 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 1 000 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2178.96 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2201.43 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2177.32 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1937.50 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 231.06 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2251.22 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 10.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.wydz.soku zoławkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Ketchup 10 g (SEL,) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Ketchup 10 g (SEL,) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Ketchup 10 g (SEL,) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ,) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 110 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ,) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ,) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ,) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) Paszet z fasoli () 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Biszkopty b/m 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Biszkopty b/m 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Dżem 25 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)
		Wartość energetyczna: 2366.58 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2354.10 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 96.15 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2353.45 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 375.31 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1908.54 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 268.25 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2148.14 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 9.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabłkami 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2505.55 kcal; Białko ogółem: 136.72 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2410.45 kcal; Białko ogółem: 143.47 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2537.21 kcal; Białko ogółem: 141.74 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2243.96 kcal; Białko ogółem: 141.72 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 254.26 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2268.69 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-01 poniedziałek	Sniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL.) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2679.57 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 441.62 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2581.85 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 451.22 g; W tym cukry: 119.99 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2336.00 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2402.11 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 408.40 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.)
Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Eskalopka z kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)
PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2434.71 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2405.97 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2390.74 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; W tym cukry: 102.87 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1899.14 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 260.84 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2294.42 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 10.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 220 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 220 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt		Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt (MLE, GLU OW.)
		Wartość energetyczna: 2648.82 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 430.12 g; W tym cukry: 128.90 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2512.79 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 418.00 g; W tym cukry: 120.61 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2512.05 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 417.83 g; W tym cukry: 120.50 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1989.42 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; W tym cukry: 40.40 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2459.58 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 407.80 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 220 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 220 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2430.01 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2385.31 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 367.42 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 15.01 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2434.04 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2131.48 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 295.96 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2336.65 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 60 000 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 3 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 60 000 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 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 60 000 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 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<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 JĘCZ.</u>) Mandarynka 3 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 60 000 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 3 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty młodej 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 43348.16 kcal; Białko ogółem: 2643.26 g; Tłuszcz: 293.91 g; Kw. tł. nasy.: 96.99 g; Węglowodany ogółem: 7756.65 g; W tym cukry: 2670.58 g; Błonnik pok.: 184.11 g; Sól: 69.84 g;	Wartość energetyczna: 43315.67 kcal; Białko ogółem: 2646.85 g; Tłuszcz: 288.50 g; Kw. tł. nasy.: 96.58 g; Węglowodany ogółem: 7755.12 g; W tym cukry: 2662.21 g; Błonnik pok.: 179.68 g; Sól: 68.85 g;	Wartość energetyczna: 43293.72 kcal; Białko ogółem: 2647.17 g; Tłuszcz: 285.32 g; Kw. tł. nasy.: 96.11 g; Węglowodany ogółem: 7756.36 g; W tym cukry: 2663.58 g; Błonnik pok.: 179.68 g; Sól: 68.69 g;	Wartość energetyczna: 2044.80 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 257.50 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 43254.80 kcal; Białko ogółem: 2642.45 g; Tłuszcz: 293.82 g; Kw. tł. nasy.: 96.99 g; Węglowodany ogółem: 7733.85 g; W tym cukry: 2645.05 g; Błonnik pok.: 183.39 g; Sól: 69.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 220 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 220 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g
	PZ	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 1szt. 150 g	
		Wartość energetyczna: 2366.20 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 380.69 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2141.07 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2140.33 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 375.44 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1964.68 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2100.46 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krem pomidorowy z grzankami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem pomidorowy z grzankami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)
		Wartość energetyczna: 2620.07 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2434.16 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2339.31 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1944.00 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 250.49 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2293.30 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 7.99 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,