

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Szynka szkolna- wp. parzona 40 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Warzywa pieczone 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Szynka szkolna- wp. parzona 40 g Warzywa pieczone 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Szynka szkolna- wp. parzona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt	Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb Graham 100 g Szynka szkolna- wp. parzona 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Warzywa pieczone 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 40 g Warzywa pieczone 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml Gulasz warzywny z tofu dieta*. 110 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml Gulasz warzywny z tofu dieta*. 110 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g Szprot w sosie pomidorowym 30 g Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g 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 Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g 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 Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g 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 Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g 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: 2017.69 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 327.24 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2127.33 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2134.51 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1772.42 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 263.26 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 1907.06 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 10.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczone 60 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml 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 Chleb Graham 100 g Masło extra 82% 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml Makaron pełnoziarnisty 220 g Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml Makaron 220 g Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml Dyńka z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml Makaron pełnoziarnisty 220 g Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml Makaron pełnoziarnisty 220 g Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 30 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt 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	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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-05-29 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Ser żółty 40 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Sałatka wiosenna () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Serek homo. naturalny 60 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Sałatka wiosenna - diety 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g Sałatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Chleb Graham 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g Sałatka wiosenna () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g Sałatka wiosenna () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g Sos jarzynowy () 100 ml Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g Sos jarzynowy () 100 ml Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g 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: 2456.11 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 392.68 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2196.44 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2291.46 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2065.94 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 7.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Sałata zielona 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Sałata zielona 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g	Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb Graham 100 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g	Zacierka na mleku/p 300 ml Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml Kluski leniwe z serem* 300 g Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Ziemniaczana () 400 ml Ryż na sypko (brązowy) 220 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml Kluski leniwe z serem* 300 g Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g				Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2597.45 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 423.11 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2649.13 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 428.52 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2634.13 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 424.27 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1968.76 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 32.62 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2477.44 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 392.79 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g Pasta warzywna* 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb Graham 100 g Masło extra 82% 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Pasta warzywna* 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt 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: 2289.39 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2311.86 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2287.75 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2053.91 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 252.65 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2367.63 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 11.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Ketchup 10 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt 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 Chleb Graham 100 g Masło extra 82% 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Ketchup 10 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Ketchup 10 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml Kasza kuskus/sypko 220 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 110 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml Gulasz wieprzowy- dieta 110 g Kasza kuskus/sypko 220 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml Gulasz wieprzowy- dieta 110 g Kasza kuskus/sypko 220 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g Twarożek z koperkiem 30 g Pomidor 80 g Paszтет z fasoli () 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g Twarożek z koperkiem 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g Twarożek z koperkiem 30 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g Twarożek z koperkiem 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g Twarożek z koperkiem 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Biszkopty b/m 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 20 g	Biszkopty b/m 20 g Dżem 25 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 20 g
		Wartość energetyczna: 2398.32 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2385.84 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 375.60 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2385.19 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1940.28 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 268.39 g; W tym cukry: 37.13 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2179.88 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Owsianka z jabłkami 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Owsianka z jabłkami 200 g Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Owsianka z jabłkami 200 g Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb Graham 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Owsianka z jabłkami 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt 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 Salata zielona 10 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml Udko pieczone 1 szt. 210 g 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	Rosół z makaronem () 400 ml Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g 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	Rosół z makaronem () 400 ml Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g 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 Szynka szkolna- wp. parzona 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g 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 Szynka szkolna- wp. parzona 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g 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 Szynka szkolna- wp. parzona 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2616.98 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2521.88 kcal; Białko ogółem: 144.58 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2648.64 kcal; Białko ogółem: 142.85 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2355.39 kcal; Białko ogółem: 142.83 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 274.86 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2380.12 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Rukola 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Rukola 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g		Chleb Graham 100 g Masło extra 82% 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Rukola 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt Salata strzępiasta czerwona 10 g		Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g Serek homo. naturalny 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt Salata strzępiasta czerwona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g
		Wartość energetyczna: 2628.73 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 429.36 g; W tym cukry: 113.69 g; Błonnik pok.: 38.06 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml 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	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g Masło extra 82% 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por 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	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml 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	
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Eskalopka z kurczaka 80 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml			Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt	
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2546.93 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 377.76 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2515.23 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 389.33 g; W tym cukry: 100.61 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2514.49 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2005.38 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2400.66 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 10.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-06-05 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Ser żółty 40 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Serek homo. naturalny 60 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt Chleb Graham 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Serek homo. naturalny 60 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml Kasza gryczana 220 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g Sos jarzynowy () 100 ml Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g Sos jarzynowy () 100 ml Kasza jęczmienna/sypko 220 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g Sos jarzynowy () 100 ml Kasza gryczana 220 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Chleb Graham 30 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt Banan 1szt. 1 szt		
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt
		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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Ser mozzarella kulki 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Mix sałat 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Ser mozzarella kulki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Mix sałat 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Ser mozzarella kulki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Ser mozzarella kulki 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Mix sałat 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Ser mozzarella kulki 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Mix sałat 10 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml Makaron pełnoziarnisty 220 g Gulasz wołowy 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml Makaron 220 g Gulasz wołowy 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml Makaron 220 g Gulasz wołowy 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml Makaron pełnoziarnisty 220 g Gulasz wołowy 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolejacja	Chleb Graham 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Paszтет z fasoli () 50 g 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 Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g 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 Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g 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 Chleb Graham 100 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g 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				Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2425.86 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2414.89 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2127.33 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2332.50 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 7.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Mandarynka 3 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g Masło extra 82% 10 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Mandarynka 3 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Mandarynka 3 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml Łosoś pieczony 80g 80 g Ziemniaki 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 Łosoś pieczony 80g 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 400 ml Łosoś pieczony 80g 80 g Ziemniaki 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 Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2748.08 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 406.29 g; W tym cukry: 114.29 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2715.60 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 404.77 g; W tym cukry: 105.92 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2693.65 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 406.01 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2170.07 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Ketchup 10 g Pasta warzywna* 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g Sałata lodowa 20 g	Masło extra 82% 10 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb Graham 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g Sałata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g Masło extra 82% 10 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g Sałata lodowa 20 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml Potrawka drobiowa () 110 g Ryż na sypko z kurkumą 220 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g Ryż na sypko z kurkumą 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g Ryż na sypko z kurkumą 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 50 g Twarożek 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g Pomidor 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek 30 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g Twarożek 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g Twarożek 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g Twarożek 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			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: 2143.72 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 42.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 375.88 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2142.99 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 42.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 375.71 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1967.33 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2103.11 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Kasza manna na ml z kakao 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Ser żółty 40 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Kasza manna na ml z kakao 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z koperkiem 50 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Roszponka 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Kasza manna na ml z kakao 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z koperkiem 50 g Roszponka 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g Twarożek z koperkiem 50 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb Graham 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na ml z kakao 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z koperkiem 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml Ziemniaki 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 Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Mizeria 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt
			Wartość energetyczna: 2735.31 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 372.55 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2549.41 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2454.56 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2059.24 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2408.55 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 8.27 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 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 węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,