

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) 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 JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1 szt 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 JECZ.) 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 JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 110 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE.) 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 smarownia 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.) Salata zielona 35 g Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2053.73 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2129.34 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2183.52 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; W tym cukry: 115.57 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1774.43 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 263.72 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1909.07 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CH- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszet Ciechanowski-Paszet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 osłonce niejadanej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 osłonce niejadanej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kefir 1,5% t 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 JĘCZ.) 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 osłonce niejadanej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 220 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dyńa z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 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: 2355.20 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2285.37 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2252.99 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 40.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2091.76 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 291.13 g; W tym cukry: 27.85 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2141.17 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
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	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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 owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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 owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
	Wartość energetyczna: 2581.39 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 406.41 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2359.47 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 387.99 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2358.09 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 387.68 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2037.72 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2392.15 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 7.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 JĘCZ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g (SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g (SEL.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g (SEL.)	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 90 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
2024-05-02 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
2024-05-02 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g
2024-05-02 czwartek	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				
2024-05-02 czwartek	PN	Wartość energetyczna: 2600.41 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 424.05 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2652.10 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 429.46 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2637.10 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 425.21 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2078.42 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; W tym cukry: 30.58 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2480.41 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 393.73 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Salatka 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2346.80 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2368.64 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2345.34 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2034.82 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 249.95 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2245.04 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 10.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza kuskus/sypko 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza kuskus/sypko 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z fasoli 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2377.58 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2379.24 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 376.18 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2378.59 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 376.03 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 5.85 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: 2173.28 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-05 niedziela	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.) Salata 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 Salata 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/śkórki 90 g Salata 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 Salata 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 Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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
	Kolaćja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z 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 Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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 Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/śkórki 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 Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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 Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 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 Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2585.14 kcal; Białko ogółem: 139.81 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2499.88 kcal; Białko ogółem: 146.38 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2701.64 kcal; Białko ogółem: 143.45 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 144.81 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2358.12 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	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 JĘCZ) Rukola 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bulka 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 JĘCZ) 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 JĘCZ) 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 JĘCZ) 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 ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* 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 owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 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) Salata 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: 2656.47 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 434.78 g; W tym cukry: 119.00 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 7.64 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwa 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
Śniadanie	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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.) Salata 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 JEJCZ.)</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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 JEJCZ.) Salata 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.)</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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 JEJCZ.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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 JEJCZ.) Salata 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.)</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) 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 JEJCZ.) Salata 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.)</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Eskalopka z kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem 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 z koperkiem gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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 z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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 z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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 z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>
PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-08 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40g (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, GLU PSZ.) 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, GLU PSZ.) 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	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	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
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 JĘCZ) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Mix салат 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 JĘCZ) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Mix салат 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 JĘCZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Mix салат 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 JĘCZ) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Mix салат 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 JĘCZ) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Mix салат 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 owocowy z jabłkami* 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 owocowy z jabłkami* 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 owocowy z jabłkami* 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 owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 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 Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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 Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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 Salata zielona 10 g	Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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 Salata zielona 10 g	Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 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 Salata zielona 10 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)			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)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)
	Wartość energetyczna: 2484.36 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2439.66 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2473.39 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.48 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: 2391.00 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ,) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2684.76 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 390.98 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2717.76 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 405.16 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2695.81 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 406.40 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2106.75 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 262.79 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2591.40 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 368.18 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW.) 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 (kiel 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 0,5 l 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-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 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-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 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 JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2392.10 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2181.62 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2180.89 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2161.19 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2199.27 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-12 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.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		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	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2715.92 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 371.69 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2520.48 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2514.88 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 100.90 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2129.10 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2389.16 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.76 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,