

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Babka piaskowa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Babka piaskowa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Babka piaskowa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Roszponka 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g	
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2388.26 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2162.71 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2161.97 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2050.16 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2012.90 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.72 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	<p>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<b>MLE.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Paprykarz szczeciński 50 g (<b>RYB, SOJ.</b>)                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Salata zielona 10 g                      Pomidor 90 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<b>MLE.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (<b>RYB.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Salata zielona 10 g                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Pomidor 90 g</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<b>MLE.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (<b>RYB.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Salata zielona 10 g                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Pomidor b/skórki 90 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Paprykarz szczeciński 50 g (<b>RYB, SOJ.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Salata zielona 10 g                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)                      Pomarańcza 250g 1 szt</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<b>MLE.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Paprykarz szczeciński 50 g (<b>RYB, SOJ.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Salata zielona 10 g                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Pomidor 90 g</p>
	Obiad	<p>Solferino () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron 220 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Twaróg półtłusty 100 g (<b>MLE.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>		<p>Solferino () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron pełnoziarnisty 220 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Twaróg półtłusty 100 g (<b>MLE.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Solferino () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron 220 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Twaróg półtłusty 100 g (<b>MLE.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	
	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 90 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Mix salat 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g                      Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor b/skórki 90 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Mix salat 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Ogórek kiszony 90 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Mix salat 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Ogórek kiszony 90 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Mix salat 10 g</p>	
	PN	<p>Dżem 25 g 1 szt                      Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g</p>		<p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b>)</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g                      Dżem 25 g 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2160.19 kcal;                      Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 47.80 g;                      Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 75.43 g;                      Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2205.79 kcal;                      Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 42.18 g;                      Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 80.59 g;                      Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 4.90 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2173.32 kcal;                      Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 38.68 g;                      Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 81.32 g;                      Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 4.70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2125.26 kcal;                      Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 50.69 g;                      Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 53.54 g;                      Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2078.27 kcal;                      Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 47.27 g;                      Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 48.05 g;                      Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 8.34 g;</p>

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )
	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: 2001.72 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 7.42 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-04 czwartek	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Zacierka na mleku/p 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b>)                      Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<b>MLE, SEL,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zacierka na mleku/p 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g                      Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<b>MLE, SEL,</b>)                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zacierka na mleku/p 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b>)                      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 (<b>MLE,</b>)                      Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<b>MLE, SEL,</b>)</p>	<p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE,</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<b>MLE, SEL,</b>)</p>	<p>Zacierka na mleku/p 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b>)                      Sałata zielona 10 g                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g                      Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<b>MLE, SEL,</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p>
	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Kluski leniwe z serem* 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)                      Mus z jabłek () z/c 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>			<p>Ziemniaczana () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Ryż na sypko (brązowy) 220 g                      Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Kluski leniwe z serem* 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)                      Mus z jabłek () b/c 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE,</b>)                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<b>może zawierać: MLE, GOR,</b>)                      Mandarynka 2 szt                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE,</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<b>może zawierać: MLE, GOR,</b>)                      Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE,</b>)                      Mandarynka 2 szt                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<b>może zawierać: MLE, GOR,</b>)                      Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE,</b>)                      Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE,</b>)                      Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      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 (<b>może zawierać: MLE, GOR,</b>)                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<b>MLE,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<b>może zawierać: MLE, GOR,</b>)                      Mandarynka 2 szt                      Sałata zielona 20 g</p>
	<p><b>PN</b></p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b>)</p>				
	<p>Wartość energetyczna: 2530.11 kcal;                      Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 55.27 g;                      Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 424.67 g; W tym cukry: 80.36 g;                      Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 6.77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2578.51 kcal;                      Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 55.58 g;                      Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 430.11 g; W tym cukry: 82.67 g;                      Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 5.59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2563.51 kcal;                      Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 55.78 g;                      Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 425.86 g; W tym cukry: 78.82 g;                      Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 5.60 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2004.84 kcal;                      Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 50.95 g;                      Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 306.10 g; W tym cukry: 31.16 g;                      Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 6.27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2406.83 kcal;                      Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 55.18 g;                      Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 47.34 g;                      Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.89 g;</p>

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni i marchwi *( <b>)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem ( <b>)</b> drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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: 2310.80 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2332.64 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.21 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: 1998.82 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 244.55 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2209.04 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 9.31 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolać	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) 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: 1904.28 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 262.99 g; W tym cukry: 37.13 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.65 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor b/škórki 90 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Owsianka z jabłkami 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka Coleslaw () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/škórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) 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: 2549.14 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2463.88 kcal; Białko ogółem: 144.78 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.46 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: 2287.55 kcal; Białko ogółem: 143.21 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 263.30 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2322.12 kcal; Białko ogółem: 139.18 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.76 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rukola 10 g	Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rukola 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rukola 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolejca	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g ( <u>SEL</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
		Wartość energetyczna: 2554.81 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 434.78 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2622.79 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 451.37 g; W tym cukry: 119.15 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2187.30 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2443.05 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 408.55 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 6.94 g;



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 (<b>MLE, GLU, JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<b>MLE, GLU, JĘCZ.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<b>MLE, GLU, JĘCZ.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor b/skórki 90 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<b>MLE, GLU, JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (<b>MLE.</b>)</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos pietruszkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos pietruszkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos pietruszkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos pietruszkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2507.15 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 376.78 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 9.52 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: 1945.06 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.95 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 250g 1 szt	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 220 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 220 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt		Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
		Wartość energetyczna: 2613.63 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 437.15 g; W tym cukry: 133.28 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2551.47 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 431.68 g; W tym cukry: 126.96 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2550.73 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 431.51 g; W tym cukry: 126.84 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2113.05 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2520.27 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 414.35 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 6.99 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Mix салат 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Mix салат 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Mix салат 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Mix салат 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Mix салат 10 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z fasoli () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )
	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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2681.67 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 392.65 g; W tym cukry: 103.35 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2772.83 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 409.77 g; W tym cukry: 108.93 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2772.10 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 409.60 g; W tym cukry: 108.81 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2067.66 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 259.06 g; W tym cukry: 52.88 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2588.31 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 369.85 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 9.32 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 220 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	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: 2211.32 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2210.59 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 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: 2228.97 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na ml z kakao 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na ml z kakao 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2721.72 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.64 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: 2098.90 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2329.26 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 7.94 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU 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,