

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-04 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 () 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 () 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 () 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 () 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 i makreli wędzonej** 50 g (RYB, MLE.) Sałata 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 i ryby got. (mintaj) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Sałata 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 i makreli wędzonej** 50 g (RYB, MLE.) Sałata 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 i makreli wędzonej** 50 g (RYB, MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubsz 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2012.49 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2100.24 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2190.42 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1776.09 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 258.84 g; W tym cukry: 43.40 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1910.73 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-05 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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczoney 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 niejadalnej 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 niejadalnej 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 niejadalnej 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 niejadalnej 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 Szyinka 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 Szyinka 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 Szyinka 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 Szyinka 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 Szyinka 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) 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.) 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 () 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 () 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	
	Kolejca	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.) Piersz 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.) Piersz 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.) Piersz 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.) Piersz 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.) Piersz 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, SO2.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
		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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-07 czwartek	Sniadanie	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,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL,) Salata 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,) Salata zielona 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, 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,) Salata 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,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL,)	Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Salata 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,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, 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,) Salata 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 Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)
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	
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 koperkiem 50 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Mandarynka 2 szt Salata 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,) Mandarynka 2 szt 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata 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,) Salata 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 Salata zielona 20 g	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)					
	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;	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;	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;	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;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Placki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Placki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Placki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Placki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g</p>
	Obiad	<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>		
	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g</p>		
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2327.34 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.34 g;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowe (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) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ketchup 10 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 110 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka 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 Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 30 g (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 Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g 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 Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczyczo 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabkami 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 jabkami 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 jabkami 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor b/skórki 90 g 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 jabkami 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 () 220 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabkami* 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 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/skórki 80 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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
	N	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2653.72 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2568.46 kcal; Białko ogółem: 147.72 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2806.22 kcal; Białko ogółem: 146.40 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 7.35 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: 2426.70 kcal; Białko ogółem: 142.12 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-11 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 makiem/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 makiem/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 makiem/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 makiem/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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- BYT GÓR 1 Podstawowa	CH- BYT GÓR 2 Łatwostrawna	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	
2024-03-12 wtorek	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 grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 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 grysikiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 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			Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt
		<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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 (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g
	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 JEĆZ.) 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	
	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 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	Bulka 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.)	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: 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-14 czwartek	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.) Miód (25g) 1 szt 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 Miód (25g) 1 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 Miód (25g) 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.) Miód (25g) 1 szt 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	
	Kolaćja	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: 2564.11 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 389.40 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2519.41 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2553.14 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 400.10 g; W tym cukry: 88.74 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: 2470.75 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 366.60 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	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 JĘCZ) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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 JĘCZ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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 JĘCZ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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 JĘCZ) Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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 JĘCZ) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem () 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 JĘCZ) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem () 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) 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 (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) 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 (MLE) Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) 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 (MLE) Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) 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 (MLE) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) 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 (MLE) Pomidor 90 g
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	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	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2681.11 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2772.27 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 409.67 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2771.54 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 409.50 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2067.10 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 52.85 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2587.75 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 9.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-16 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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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 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 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: 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-17 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 źródlana 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 źródlana 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 źródlana 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 źródlana 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.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 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 () 220 g Marchew gotowana z olejem () 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 () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejca	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 niejadanej 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 niejadanej 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 niejadanej 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 niejadanej 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 niejadanej 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2810.97 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2609.73 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 7.37 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: 2418.51 kcal; Białko ogółem: 121.89 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 8.19 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,