

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g 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) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ)	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ)	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z fasoli 30 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z fasoli 30 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 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 Pasta z fasoli 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2100.77 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2057.84 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2041.41 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 270.29 g; W tym cukry: 39.11 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2018.85 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; W tym cukry: 30.36 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika() 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika() 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika() 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g	Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g	Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2683.86 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 97.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2474.77 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2310.28 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 104.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 245.90 g; W tym cukry: 30.64 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2561.77 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 9.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-20 środa	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g 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) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>		
	Kolejca	<p>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Sałata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Sałata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)</p>	<p>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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Sałata strzępiasta zielona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)</p>	
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)					
	<p>Wartość energetyczna: 2396.49 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2240.74 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 370.74 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.75 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2014.50 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 6.54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2152.71 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.40 g;</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabłkami 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.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 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.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) 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	Owsianka z jabłkami 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Fasolka po bretońska z kiełbasą zwyczajną 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2484.45 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 398.19 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2235.01 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2321.06 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1955.50 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 281.68 g; W tym cukry: 31.93 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2164.57 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE.) Pasta z brokuła * 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE.) sałata zielona 35 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.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) Pasta z brokuła * 100 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE.) Pasta z brokuła * 100 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2017.30 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2386.44 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2432.95 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 370.67 g; W tym cukry: 107.70 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2013.87 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 264.63 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2308.48 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	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 ostonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, 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 30 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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.) Sałata zielona 35 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt			Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2267.09 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2165.57 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2155.96 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1869.18 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 273.70 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2054.75 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 42.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Ser żółty 40 g (MLE)</p> <p>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p> <p>Pasta warzywna () 100 g (SEL)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE)</p> <p>Twarożek 50 g (MLE)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Pasta warzywna () 100 g (SEL)</p> <p>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Twarożek 50 g (MLE)</p> <p>Pasta warzywna () 100 g (SEL)</p> <p>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE)</p> <p>Twarożek 50 g (MLE)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Pasta warzywna () 100 g (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p>	<p>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE)</p> <p>Twarożek 50 g (MLE)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Pasta warzywna () 100 g (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g</p> <p>Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g</p> <p>Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g</p> <p>Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>		
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	
	PN	<p>Wafle ryżowe 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>		<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2683.67 kcal; Białko ogółem: 135.32 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 9.14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2708.55 kcal; Białko ogółem: 139.00 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2723.44 kcal; Białko ogółem: 138.94 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 7.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2224.78 kcal; Białko ogółem: 131.14 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 253.30 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.28 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2499.89 kcal; Białko ogółem: 132.17 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.45 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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			
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (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) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)		
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
			Kolacja	Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g	Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g	Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) 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 Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Rukola 10 g	
				PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Miód (25g) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Miód (25g) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2563.53 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2275.92 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 386.31 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2126.46 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2315.21 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 30.58 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 8.29 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Miód (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Mandarynka 2 szt Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt	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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Mandarynka 2 szt Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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>) Pomidor 90 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2423.69 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 397.43 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2388.41 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 400.92 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2492.88 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 425.84 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2001.26 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2333.25 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 59.06 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 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 JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 100 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 100 g
	PN	Mandarynka 2 szt			Mandarynka 2 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2466.55 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2315.62 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2314.08 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2242.04 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2239.75 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 11.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-28 czwartek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 35 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 20 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 50 g (<u>SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2420.66 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2472.11 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1859.23 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2248.05 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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			
2024-03-29 piątek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Dżem 50 g			
		Obiad	Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g
				PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
					Wartość energetyczna: 2621.20 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2656.36 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 407.79 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2631.56 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; W tym cukry: 125.92 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2047.69 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 110 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 110 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 110 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 110 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tartą 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Rukola 10 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2551.08 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 414.74 g; W tym cukry: 127.83 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2409.63 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 418.66 g; W tym cukry: 129.21 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2402.93 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 419.41 g; W tym cukry: 130.20 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2146.19 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 309.10 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2457.22 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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				
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Babka piaskowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Sałatka jarzynowa n/g 0,5 l 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Babka piaskowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 60 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Babka piaskowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Babka piaskowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)			
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 220 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	
				PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
					Wartość energetyczna: 2738.85 kcal; Białko ogółem: 139.29 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2811.77 kcal; Białko ogółem: 154.45 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2620.35 kcal; Białko ogółem: 145.60 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2495.75 kcal; Białko ogółem: 149.43 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2670.01 kcal; Białko ogółem: 148.85 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.86 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,