

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Brokuł gotowany* 100 g
	PN	PN	PN	PN	PN
	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2627.56 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 463.52 g; W tym cukry: 106.71 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2472.17 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 457.52 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2539.46 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 458.15 g; W tym cukry: 112.87 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 1855.80 kcal; Białko ogółem: 74.57 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2379.24 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 415.63 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 6.65 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Owsianka z jabkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Owsianka z jabkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Owsianka z jabkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Twarożek 30g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt	Owsianka z jabkami 300 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Mandarynka 2 szt Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Paszтет z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2653.25 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 439.94 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2487.41 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 427.84 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2613.58 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 452.82 g; W tym cukry: 123.47 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1991.49 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2453.94 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 402.00 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 7.27 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g	Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 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 ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 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 ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Fasolka szparagowa z wody* 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Paszтет drobiowy z kurej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Mandarynka 2 szt			Mandarynka 2 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2479.62 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2299.92 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2335.78 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2255.11 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2215.38 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 10.27 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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	
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 35 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 20 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2442.36 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2406.65 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1868.57 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; W tym cukry: 32.43 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2257.39 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 9.80 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g 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 () 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 () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2543.46 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 392.19 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2542.35 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 409.80 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2446.75 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 391.87 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2066.05 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2450.10 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 369.39 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.19 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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.latwoprzsw. węglowodanów	CH- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) kasza pęczak/sypko 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) kasza pęczak/sypko 220 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata lodowa 35 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 Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2432.47 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2383.82 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2403.33 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 379.51 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2089.07 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 285.72 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2288.67 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 7.99 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na ml z kakao 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Roszpionka 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na ml z kakao 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Roszpionka 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza manna na ml z kakao 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszpionka 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Roszpionka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na ml z kakao 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszpionka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krem pomidorowy () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/śkórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Serek homogenizowany waniliowy 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> )			Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2738.48 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2537.44 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 368.69 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2620.60 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 108.12 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2236.03 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2430.19 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 7.40 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,