

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u> ,) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> ,)
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt					Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2278.67 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 384.52 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2343.39 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 398.60 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1419.03 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz: 30.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 243.22 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2342.83 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 400.49 g; W tym cukry: 132.45 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1923.27 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2347.59 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 396.83 g; W tym cukry: 130.52 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1963.16 kcal; Białko ogółem: 65.56 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 128.32 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Dynia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Dynia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Dynia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Dynia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 80 g Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Dynia z wody 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniiony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniiony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2325.83 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 370.64 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2315.63 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 371.96 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1399.02 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 29.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 192.18 g; W tym cukry: 29.69 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2510.43 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 405.56 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2305.01 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 30.55 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2255.09 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1897.20 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 15.72 g; Sól: 4.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr. łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-05-29 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II i ŚN	Mandarynka 2 szt						
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> .)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> .)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> .)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> .)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2287.47 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; W tym cukry: 93.46 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2240.95 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 367.88 g; W tym cukry: 97.42 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1349.44 kcal; Białko ogółem: 64.07 g; Tłuszcz: 28.85 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 220.60 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2334.40 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 381.88 g; W tym cukry: 132.65 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2014.34 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2334.40 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 381.88 g; W tym cukry: 132.65 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1964.23 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; W tym cukry: 132.16 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 4.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Salatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salatka jarzynowa z olejem (*) 100 g (<u>SEL</u> ,)
	II ŚN		Schab Krótoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u> ,)	Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u> ,)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w.osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w.osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,)	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w.osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,)	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w.osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,)	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w.osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,)	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w.osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2234.81 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2291.73 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1174.46 kcal; Białko ogółem: 56.67 g; Tłuszcz: 31.43 g; Kw. tł. nasy.: 6.24 g; Węglowodany ogółem: 183.50 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2421.05 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1950.71 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 316.14 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2413.63 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 385.12 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.04 g;
		Wartość energetyczna: 2017.58 kcal; Białko ogółem: 71.70 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; W tym cukry: 80.58 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sól: 3.99 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona	
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mus z jabłek prażonych 100 g	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mus z jabłek prażonych 100 g		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Mintaj) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Mintaj) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2503.62 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 412.14 g; W tym cukry: 109.61 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2442.96 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 395.68 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1539.72 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 35.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 227.18 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2646.52 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 436.98 g; W tym cukry: 134.42 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2250.63 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2587.05 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 429.18 g; W tym cukry: 121.86 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2091.01 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 121.76 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 6.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-01 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pasztet z fasoli () 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2532.49 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 392.04 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2387.58 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1317.52 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 26.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.08 g; Węglowodany ogółem: 202.41 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2393.08 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2241.95 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2393.08 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1963.55 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> .)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
PN	Wafle ryżowe 20 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2830.52 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 388.74 g; W tym cukry: 108.74 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2747.42 kcal; Białko ogółem: 139.09 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 384.96 g; W tym cukry: 103.49 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1709.68 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 202.81 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2774.82 kcal; Białko ogółem: 140.35 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 124.32 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2472.71 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2774.82 kcal; Białko ogółem: 140.35 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 124.32 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2353.73 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 123.54 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 5.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Biskopky b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biskopktowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biskopktowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2234.07 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 88.38 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2196.86 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 396.22 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1317.46 kcal; Białko ogółem: 60.96 g; Tłuszcz: 24.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 223.29 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2286.05 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 403.00 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2156.76 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2248.76 kcal; Białko ogółem: 70.38 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 399.80 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1945.66 kcal; Białko ogółem: 60.68 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 4.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</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 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>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 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>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 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>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 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</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 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g						
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)		Kiwi 1 szt 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kiwi 1 szt 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2574.31 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2432.88 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 389.96 g; W tym cukry: 82.94 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1329.00 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 33.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 193.87 g; W tym cukry: 41.75 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2838.11 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 417.17 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2095.17 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 291.51 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2652.12 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 430.85 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2058.02 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 313.04 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-05 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biskoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biskoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2433.39 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2346.71 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 380.87 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1297.17 kcal; Białko ogółem: 65.03 g; Tłuszcz: 32.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.07 g; Węglowodany ogółem: 194.38 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 16.00 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 2436.41 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2005.75 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2398.61 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 384.45 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1925.43 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 3.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ 1000kcal		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa		CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna		CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona		
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,)						
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> ,)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> ,)							
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g						
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)												
	Kolacja	Serek Fromage 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g						
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,)									
	Wartość energetyczna: 2487.10 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 6.39 g;		Wartość energetyczna: 2245.79 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 5.53 g;		Wartość energetyczna: 1295.48 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 34.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 189.56 g; W tym cukry: 27.57 g; Błonnik pok.: 10.95 g; Sól: 3.51 g;		Wartość energetyczna: 2550.17 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 396.33 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 4.92 g;		Wartość energetyczna: 2255.66 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 30.66 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.49 g;		Wartość energetyczna: 2389.74 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 377.37 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sól: 5.99 g;		Wartość energetyczna: 1886.44 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 11.34 g; Sól: 3.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 65 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 65 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)
	II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Mintaj) 80 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Ryba pieczona (Mintaj) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2397.54 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2486.80 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 401.50 g; W tym cukry: 108.26 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1381.53 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 32.08 g; Kw. tł. nasy.: 8.60 g; Węglowodany ogółem: 194.79 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2614.39 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 415.61 g; W tym cukry: 136.44 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2068.61 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 300.77 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2607.50 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 427.10 g; W tym cukry: 140.49 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2043.60 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 150.03 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 3.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u> ,)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>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 niej 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>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 niej 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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 niej 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>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 niej 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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 niej 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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 niej 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2180.55 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2313.03 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 391.08 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1254.25 kcal; Białko ogółem: 65.05 g; Tłuszcz: 21.86 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; Węglowodany ogółem: 209.00 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2295.93 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 109.33 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2147.43 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2232.29 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 108.86 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1798.54 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 4.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ 1000kcal	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca podstawowa	CH- TYCHY MIEJ 6 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt		Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2429.84 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 378.09 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2340.30 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1250.82 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 23.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.77 g; Węglowodany ogółem: 181.00 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2448.50 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1980.89 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 299.12 g; W tym cukry: 49.06 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2412.50 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1991.93 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 4.36 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,