

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

CHRZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, 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, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	
	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, 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 Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Sałata 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 Sałata 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>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2156.99 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2209.97 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 382.47 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1868.95 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 5.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

CHRZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN		Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *() 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>) Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g 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
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2426.57 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 403.15 g; W tym cukry: 114.75 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2365.91 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 386.69 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 7.32 g;
		Wartość energetyczna: 2173.58 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

CHRZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, 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, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z fasoli 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 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 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
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>)	
	Wartość energetyczna: 2518.35 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 395.72 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 9.95 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: 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CHRZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Colesław () 200 g (JAJ, MLE, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Colesław () 200 g (JAJ, MLE, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Kiwi 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2820.68 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 392.68 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 8.68 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: 2440.67 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 7.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

2024-04-08 poniedziałek

CHRZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Makaron 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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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>) Makaron 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>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</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, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczkowy* 200 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porcckowy* 200 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2136.25 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 388.57 g; W tym cukry: 111.20 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2223.76 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 402.88 g; W tym cukry: 115.97 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2068.99 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 9.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

CHRZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 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 grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kiwi 1 szt 1 szt
Wartość energetyczna: 2515.61 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 380.68 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.46 g;		Wartość energetyczna: 2364.34 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 387.90 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2001.43 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 41.27 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

CHRZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	
2024-04-10 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 130 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB,</u>)	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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB,</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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB,</u>)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 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, SO2,</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	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, SO2,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2322.50 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 389.35 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2383.28 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 393.18 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2033.22 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 5.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

CHRZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	
2024-04-11 czwartek	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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II ŚN		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () - dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 PSZ, MLE.</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>) 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 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 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>)			
	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: 2242.66 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 15.57 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2279.01 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; W tym cukry: 30.40 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 6.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CHRYZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CHRYZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRYZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Ryba pieczona (Mintaj) 80 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 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>ZYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Papryka konserwowa 80 g Sałata 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> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 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> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , może zawierać: <u>ORZ</u> , <u>SEZ</u> ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2393.46 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2459.62 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 403.24 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2022.03 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 33.13 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

CHRZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU 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 ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU 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 ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU 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
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kociotek 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 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 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>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 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>)
		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: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA CHORZÓW

		CHRZ- TYCHY MIEJ 1 Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ 2 Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ 6 Z.ogr.łatwoprzys.węglowodanów
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Sałata 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 JĘCZ,</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	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 Surówka z kapusty białej z olejem () 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE,</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 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<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 JĘCZ, może zawierać: ORŻ, SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2499.86 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 383.18 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2351.16 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2050.91 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 8.13 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,