

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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. łatwo przys. węglowodanów	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca łatwo strawna	CH- TYCHY MIEJ Dziecięca 1-3 mielona
2024-04-29 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> ,) 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> ,) 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 () 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 () 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* 150 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 () 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> ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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> ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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> ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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> ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2278.67 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 384.89 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2343.39 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 398.97 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1419.03 kcal; Białko ogółem: 57.36 g; Tłuszcz: 30.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 243.59 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2342.83 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; W tym cukry: 132.45 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1923.27 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 298.97 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2347.59 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 130.52 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.52 g;
		Wartość energetyczna: 1963.16 kcal; Białko ogółem: 64.72 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 128.32 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.04 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</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> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędzanych pieczony 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 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>JĘCZ.</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> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) 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>JĘCZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) 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>JĘCZ.</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> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) 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>JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 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>JĘCZ.</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> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) 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>JĘCZ.</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> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u> ,) 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 śniadaniowy 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> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 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> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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> ,) 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> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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: 2323.14 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2283.37 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 371.85 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 1366.76 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 27.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 192.08 g; W tym cukry: 29.95 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2478.17 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 405.45 g; W tym cukry: 98.86 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2266.35 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; W tym cukry: 29.10 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2222.83 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1854.54 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 274.61 g; W tym cukry: 68.46 g; Błonnik pok.: 15.72 g; Sól: 5.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-01 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 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>) 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 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 JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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, 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 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 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 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>) 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 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>) 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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Mandarynka 2 szt						
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Ćwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem gotowane () 200 g (<u>MLE.</u>) 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2220.44 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2161.47 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 365.20 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1269.97 kcal; Białko ogółem: 63.70 g; Tłuszcz: 21.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.20 g; Węglowodany ogółem: 217.92 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2254.92 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 128.82 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1947.31 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2254.92 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 128.82 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1884.75 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 128.33 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 4.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-02 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-03 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-wędł.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-wędł.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	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>) Salatka 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>) 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	Krem z dyni i marchwi *) 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 z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Krem z dyni i marchwi *) 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	Krem z dyni i marchwi *) 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>) 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 Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2502.53 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 413.05 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2441.87 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 396.59 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.62 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: 2645.43 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 437.89 g; W tym cukry: 138.62 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2249.54 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2585.96 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 430.09 g; W tym cukry: 126.06 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2090.23 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 124.76 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 6.84 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-04 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> ,) 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</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: 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: 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-05 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> .) 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> .) 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> .) 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> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) 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> .) 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> .) 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> .) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) 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> .) 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> .) 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> .) 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> .) Salata 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 Coleslaw () 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) 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 Coleslaw () 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) 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 () 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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: 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: 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: 2462.87 kcal; Białko ogółem: 131.66 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 7.68 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka 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, GLU ŻYT, 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bulka 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 kiszony 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 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 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>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bulka 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>) 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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, JAJ.</u>)			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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, MLE, 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, MLE, 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, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 biskoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biskoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka 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 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bulka 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bulka 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, 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, 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, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2251.94 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 9.57 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: 2279.65 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 401.21 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2150.36 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 9.39 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU 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 ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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	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> ,) 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 ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 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 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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	Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU 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 PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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	Jarzynowa z grysikiem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 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> ,)	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 PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 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> ,) 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	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> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 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> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)		Kiwi 1 szt 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kiwi 1 szt 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2505.77 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.23 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: 1260.46 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 27.13 g; Kw. tł. nasy.: 7.95 g; Węglowodany ogółem: 191.81 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2769.57 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 415.11 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2026.63 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 41.07 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2583.58 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 428.79 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1989.48 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 310.98 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-08 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>) Bulka 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bulka 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bulka 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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	Biskopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej () 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	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, SO2.</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 Bulka 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 Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bulka 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 Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bulka 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 Bulka 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: 2420.13 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 8.36 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-09 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 Paszтет 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-wędł.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-wędł.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 Paszтет 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 Paszтет 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-wędł.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 długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</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-wędł.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 () 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 () 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 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 () 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 50 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: 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: 1292.35 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 188.80 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 10.60 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 2573.52 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.05 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;	Wartość energetyczna: 2386.61 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1883.31 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 275.37 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 10.99 g; Sól: 3.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-10 piątek	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>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt 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 maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 65 g (<u>GLU 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, GLU ŻYT, 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>) Pomidor 50 g 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 maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 65 g (<u>GLU 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU 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>)
	II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Mintaj) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Mintaj) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Ryba pieczona (Mintaj) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Kolejca	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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	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>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2377.06 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.53 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: 2593.91 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 411.11 g; W tym cukry: 133.20 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2048.13 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; W tym cukry: 35.48 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 9.99 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-11 sobota	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>GLU PSZ, 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, 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>) 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU 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, 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>) 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, GLU ŻYT, 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	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>) 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, 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>) 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 PSZ, JAJ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Potrąwka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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 PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, 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 PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, 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 PSZ, 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 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 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 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 PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 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 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 PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 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 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</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> .) Pomidor 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <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> .) 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</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> .) Pomidor 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <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> .) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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> .)
	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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> .)	Maślanka 200 ml (<u>MLE</u> .)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> .)	
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u> .) Herbata czarna ekspresowa 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> .) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>GOR</u> .) 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> .) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>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</u> , <u>GOR</u> .) 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> .) Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> .)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> , <u>SEZ</u> .)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> , <u>może zawierać: ORZ</u> , <u>SEZ</u> .)	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	
		Wartość energetyczna: 2423.30 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 376.02 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.62 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: 1974.35 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 297.05 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 8.27 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,