

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p RŚ 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g		kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem i masłem 110 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii* z/c RŚ 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem i masłem 110 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii* z/c RŚ 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 120 g Kompot z aronii* b/c RŚ 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Warzywa pieczone 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 250 ml
		Wartość energetyczna: 2221.30 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 346.08 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2262.17 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2910.29 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 102.84 g; Kw. tł. nasy.: 51.85 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 47.03 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p RŚ 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g		Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy* z/c RŚ 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy* z/c RS 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka wiosenna () 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka wiosenna () 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml
		Wartość energetyczna: 2125.80 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 291.57 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1977.29 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2431.83 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 45.59 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ.</b> może zawierać: <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p RŚ 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ.</b> może zawierać: <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p RŚ 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta jarzynowa ( march,pietr,seler,ziem,jabl) z olejem 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ.</b> może zawierać: <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g
		II ŚN		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Mandarynka 2 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 5 g
		PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2319.63 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2328.97 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2731.05 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 376.30 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 8.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p RŚ 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p RŚ 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kalarepa 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i śmietaną 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii* z/c RŚ 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp ()- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Arbuz 200 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna () 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna () 50 g Sałata zielona 5 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2431.74 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2272.56 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2841.97 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 397.19 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 44.23 g; Sól: 7.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 10 g Kakao/p RŚ 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g		Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2291.23 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 104.79 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2287.42 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2561.75 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 354.34 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 10.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p RŚ 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbaski śląskie z kurcząt 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p RŚ 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z białych warzyw 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z białych warzyw 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos z białych warzyw 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2268.42 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2067.13 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2474.11 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 42.98 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 8.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p RŚ 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 50 g Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p RŚ 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 50 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana z/c RŚ 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g
	PN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2315.25 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2071.38 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2428.07 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 7.70 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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