

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Salata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Salata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Salata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Salata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Salata zielona 5 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem* 300g 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml			Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem* 300g 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Drożdżówka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )				Drożdżówka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 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> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )					
	Wartość energetyczna: 2272.91 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2545.91 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 425.21 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2618.31 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 431.20 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2074.73 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2589.31 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 425.35 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2168.31 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 8.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
2024-07-23 wtorek	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynamia z wody z ziołami 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c RŚ 250 ml
		PD	Sok jabłkowy 250 ml				
2024-07-23 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 40 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g	
		PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
		Wartość energetyczna: 2465.02 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2531.62 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 386.83 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2639.92 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 394.29 g; W tym cukry: 114.62 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2425.03 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2610.92 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 114.02 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2316.02 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Musli 20 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 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	
	Arbuz 150 g						
II ŚN							
2024-07-24 środa	Obiad	Grysiwka () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiwka () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiwka () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiwka () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiwka () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiwka () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Budyń o smaku waniliowym/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )					
PD							
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	
	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )						
PN	Wartość energetyczna: 2101.22 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 286.00 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2349.64 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2389.12 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2134.45 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2334.04 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2222.62 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.64 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g			
	III ŚN	Sok jabłkowy 250 ml						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c RŚ 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 160 g Salata zielona z olejem 90 g Kompot owocowy* z/c RŚ 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c RŚ 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 160 g Salata zielona z olejem 90 g Kompot owocowy* z/c RŚ 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c RŚ 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 160 g Salata zielona z olejem 90 g Kompot owocowy* b/c RŚ 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 250 ml			Sok pomidorowy 250 ml			
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 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> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g		
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
		Wartość energetyczna: 2249.38 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2357.98 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2468.78 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 396.93 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2315.41 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2340.21 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2402.48 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 8.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Platki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g
		II ŚN	Nektarynka 1 szt 1 szt				
2024-07-26 piątek	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Brama) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 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 Ryba smażona (Brama) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</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 Ryba smażona (Brama) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 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 Ryba gotowana (Brama) 100 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</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 Ryba smażona (Brama) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 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 Ryba gotowana (Brama) 100 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Galaretko o smaku pomarańczowym 250 g				Galaretko o smaku pomarańczowym 250 g
2024-07-26 piątek	Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g
		PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2409.37 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2533.69 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2644.68 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 377.44 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2187.01 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2615.68 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2223.75 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ</u> , może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ</u> , może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ</u> , może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ</u> , może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ</u> , może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g
		II ŚN	Sok pomidorowy 250 ml			
2024-07-27 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
2024-07-27 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g
		PN	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Wartość energetyczna: 2499.33 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2589.33 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2661.73 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2286.74 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2632.73 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2456.76 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 11.05 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Salatka jarzynowa z olejem()* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Salatka jarzynowa z olejem()* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Salatka jarzynowa z olejem()* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Salatka jarzynowa z olejem()* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Salatka jarzynowa z olejem()* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Salata zielona 5 g	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-07-28 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 250 g			Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 250 g
Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2578.45 kcal; Białko ogółem: 130.70 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2707.00 kcal; Białko ogółem: 136.15 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2866.77 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 105.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2493.13 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2837.77 kcal; Białko ogółem: 134.82 g; Tłuszcz: 105.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2535.63 kcal; Białko ogółem: 146.60 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 289.34 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego ZSM 40 g ( <u>SOJ</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego ZSM 40 g ( <u>SOJ</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego ZSM 40 g ( <u>SOJ</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego ZSM 40 g ( <u>SOJ</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego ZSM 40 g ( <u>SOJ</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g
	II ŚN	Sok pomidorowy 250 ml					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii* z/c RŚ 250 ml					Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 120 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g	
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2543.00 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 368.42 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2593.00 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2767.40 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 406.11 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2355.92 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 384.40 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2636.40 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2755.99 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 104.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 10.27 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JEĆZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JEĆZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JEĆZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JEĆZ. może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	
		Nektarynka 1 szt 1 szt				
PD	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
PN	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g	
	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g ( <u>MLE.</u> )					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2336.96 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2325.11 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2499.36 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2137.70 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2470.36 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2199.19 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 8.50 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-07-31 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ.</u> <u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 25 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ.</u> <u>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 długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 25 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ.</u> <u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ.</u> <u>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 Beskidzka- wieprzowa parzona 25 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ.</u> <u>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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 25 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ.</u> <u>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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 25 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 150 g ( <u>MLE, SOZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 120 g ( <u>MLE, SOZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 120 g ( <u>MLE, SOZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Drożdżówka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Drożdżówka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Drożdżówka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2408.20 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2701.00 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 389.48 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2756.64 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 409.57 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2404.33 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2727.64 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 403.72 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2511.10 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 8.77 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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 brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 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 brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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 brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 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 brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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 naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 20 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
II I ŚN	Sok jabłkowy 250 ml					
2024-08-01 czwartek	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 jogurtem 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 () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 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 () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 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, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 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 pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-dieta) 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii* b/c 250 ml
PD	Arbuz 200 g			Arbuz 200 g		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g
PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2463.89 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2473.32 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2706.79 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; W tym cukry: 108.23 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2294.62 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2651.29 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2407.88 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
Śniadanie	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE,</u> ) Płatki kukurydziane 10 g Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 JECZ,</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g
	II ŚN	Sok pomidorowy 250 ml				
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Brama) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Brama) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Brama) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Brama) 100 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Brama) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Brama) 100 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )			Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	
Kolaćca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2401.81 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2835.96 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 411.30 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2820.03 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 392.02 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2195.77 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2884.53 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2174.56 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbaski śląskie z kurcząt 70 g Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	
		Nektarynka 1 szt 1 szt					
2024-08-03 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos z białych warzyw 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos z białych warzyw 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos z białych warzyw 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos z białych warzyw 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos z białych warzyw 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )					
2024-08-03 sobota	Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 5 g	
		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
		Wartość energetyczna: 2501.13 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2555.29 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2725.53 kcal; Białko ogółem: 136.85 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2253.19 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2598.84 kcal; Białko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2360.48 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 56.43 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połoźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 20 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 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata 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 20 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 5 g
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok pomidorowy 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		
	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 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c RŚ 250 ml	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> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c RŚ 250 ml	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 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* 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* 150 g Kompot owocowy* z/c RŚ 250 ml	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 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* 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* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/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% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g	
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
		Wartość energetyczna: 2526.28 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2591.60 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2664.68 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasy.: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2236.85 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2635.68 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 99.15 g; Kw. tł. nasy.: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2318.00 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.95 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,