

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połączona	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki 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 makiem/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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 70 g Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Płatki 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 makiem/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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 70 g Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Płatki 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 makiem/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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Płatki 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 makiem/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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 70 g Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Płatki 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 makiem/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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g</p>
	II SN	Sok jabłkowy 250 ml				
Obiad	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c RS 250 ml</p>					<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem (J)drobno tarta 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
PD	Kiwi 1 szt 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt		
Kolacja	<p>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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	
PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	<p>Wartość energetyczna: 2530.62 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 372.13 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2583.42 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 384.36 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2655.82 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 390.35 g; W tym cukry: 119.89 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2291.53 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 111.38 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 5.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2627.13 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 384.66 g; W tym cukry: 119.74 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2458.61 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 7.49 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połącznica	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>) 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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</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>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 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 ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c RS 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c RS 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c RS 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c RS 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c RS 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
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 Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</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 Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2501.94 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2628.89 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 380.65 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2704.82 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2395.16 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 357.55 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2597.91 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 377.86 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2489.58 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 6.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa poloźnicza	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	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szyzka 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 Sałata zielona 5 g</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szyzka 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 Sałata zielona 5 g</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szyzka 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 Sałata zielona 5 g</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szyzka 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 Sałata zielona 5 g</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szyzka 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 Sałata zielona 5 g</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szyzka 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 Sałata zielona 5 g</p>
II SN	Nektarynka 1 szt 1 szt					
Obiad	<p>Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PD	Sok jabłkowy 250 ml			Sok jabłkowy 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolacja	<p>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 Szyzkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>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>) Szyzkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>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 Szyzkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>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>) Szyzkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>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>) Szyzkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szyzkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g</p>
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>)	
	<p>Wartość energetyczna: 2269.32 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 8.60 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2427.94 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.79 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2546.22 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2151.32 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.09 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2415.22 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 8.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2208.76 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.57 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połącznica	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca		
2024-08-08 czwartek	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 RS 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</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 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 RS 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</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 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 RS 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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<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 RS 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</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 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 RS 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</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 Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	
		II ŚN						
		Obiad	Sok czarna porzeczka 250 ml					
			Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c RS 250 ml					Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml					Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
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 Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</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>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 5 g		
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2554.97 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2745.14 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 394.57 g; W tym cukry: 121.64 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2817.54 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 400.56 g; W tym cukry: 122.36 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2408.94 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 87.68 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2788.54 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 394.71 g; W tym cukry: 121.76 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2447.44 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 346.24 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 7.38 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połączona	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g 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>) Twarożek 7 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE</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>) Arbuz 150 g Salata zielona 5 g
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Sok pomidorowy 250 ml			Sok pomidorowy 250 ml		
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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g
PN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2293.46 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 126.73 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2289.51 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 350.44 g; W tym cukry: 130.63 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2410.86 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 133.95 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2311.53 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 125.07 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2381.86 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 133.35 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2287.95 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa poloźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Sałatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Sałatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Sałatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Sałatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g		
	II ŚN	Sok pomarańczowy 250 ml			Banan 1szt. 1 szt	Sok pomarańczowy 250 ml		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			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 Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2427.57 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2474.49 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2549.97 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2314.71 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2520.97 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2259.79 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 8.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa poloźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-08-11 niedziela	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g
		II ŚN Sok pomidorowy 250 ml					
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowy (50g) Dropik 1 szt 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowy (50g) Dropik 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowy (50g) Dropik 1 szt 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2577.50 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2666.34 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz: 97.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 335.89 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2772.90 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 106.48 g; Kw. tł. nasy.: 49.96 g; Węglowodany ogółem: 343.17 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2365.48 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2743.90 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 106.23 g; Kw. tł. nasy.: 49.83 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2497.61 kcal; Białko ogółem: 133.44 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 10.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połączona	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 makiem/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>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 makiem/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>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 makiem/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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 makiem/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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt 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 Sałata zielona 5 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 makiem/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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt 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 Sałata zielona 5 g</p>	<p>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 makiem/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>) 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 świeży 50 g Sałata zielona 5 g</p>
	II SN	Arbuz 150 g					
Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet jarski (). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* z/c RŚ 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet jarski (). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* z/c RŚ 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet jarski (). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z aronii* z/c RŚ 250 ml</p>		<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml</p>		
PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
Kolejca	<p>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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<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>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<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>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>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 Twarożek z koperkiem 70 g (<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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<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>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<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>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g</p>		
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
	<p>Wartość energetyczna: 2372.27 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 377.10 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.19 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2686.97 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 415.98 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 8.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2671.17 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 414.59 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.68 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2324.90 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2642.17 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 408.74 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2429.50 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 7.56 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połącznicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 makiem/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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 makiem/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 25 g Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 makiem/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	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 makiem/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>) Tuńczyk w sosie własnym 60 g (<u>RYB,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 makiem/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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Makaron drobny 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 makiem/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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g
		II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 250 ml	
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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</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 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</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 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</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>) Twarożek 40 g (<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 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	
	PN	Maślanka truskawkowa 0,33l 1 g (<u>MLE,</u>)				Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2553.89 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 385.86 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2604.29 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 393.28 g; W tym cukry: 110.91 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2692.29 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 407.85 g; W tym cukry: 117.42 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2447.46 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 384.70 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2612.29 kcal; Białko ogółem: 130.28 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 396.84 g; W tym cukry: 116.52 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2371.81 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 9.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa poloźnicza	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	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 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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</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>) Rzodkiewka 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 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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</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>) Rzodkiewka 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 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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</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>) Rzodkiewka 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 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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</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>) Rzodkiewka 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 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g
	II SN	Sok pomidorowy 250 ml				
2024-08-14 środa	Obiad					
	Grysiwka () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Salata zielona z kefirem 90 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 udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 90 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 udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 90 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 udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Salata zielona z kefirem 90 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 udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 90 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 udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 90 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 250 g					
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 drobiowy (50g) Dropik 1 szt 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 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 drobiowy (50g) Dropik 1 szt 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 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>) 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 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 drobiowy (50g) Dropik 1 szt 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 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 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 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>) 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 Salata zielona 5 g
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2241.92 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 289.09 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2457.83 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2530.23 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2163.85 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 303.08 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2501.23 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2127.15 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 8.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połącznicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-08-15 czwartek	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata 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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 5 g	
		Sok jabłkowy 250 ml					
2024-08-15 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c RŚ 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 160 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		Arbuz 150 g			Arbuz 150 g		
2024-08-15 czwartek	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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</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>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</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>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</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 Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w ostonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2024-08-15 czwartek	PN	Wartość energetyczna: 2464.16 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2511.18 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 376.03 g; W tym cukry: 112.54 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2746.56 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 416.78 g; W tym cukry: 119.32 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2423.71 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2615.56 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 383.93 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2517.80 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 87.55 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 8.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-16 piątek	Śniadanie	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 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>) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 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>) 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 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 Nektarynka 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>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 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>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 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>) 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>) 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g
		II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml			Sok pomidorowy 250 ml
Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>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 młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RS 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>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>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RS 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>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 młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RS 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RS 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>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 młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c RS 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml	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 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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 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>) Rzodkiewka 50 g Salata zielona 5 g	
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2456.51 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2641.51 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; W tym cukry: 120.02 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2719.08 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 386.67 g; W tym cukry: 117.70 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2402.45 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 334.02 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2690.08 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 380.82 g; W tym cukry: 117.10 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2474.83 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa poloźnicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	<p>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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>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>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio 40g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>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>) Kiełbaski śląskie z kurcząt 70 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>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>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio 40g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g</p>	
	II SN		Kiwi 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 140 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>					<p>Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 140 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD		Sok jabłkowy 250 ml			Sok jabłkowy 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolejca	<p>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>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>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>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>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</p>	<p>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>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g</p>	<p>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>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 5 g</p>	
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	<p>Wartość energetyczna: 2322.61 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2425.11 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2497.51 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2359.65 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 109.11 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 7.05 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2468.51 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 7.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2334.26 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 58.84 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 7.69 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- RŚ 1 Podstawowa	CH- RŚ C1 Podstawowa połącznicza	CH- RŚ 1/M Podstawowa paliatywny	CH- RŚ 2 Łatwo strawna	CH- RŚ P1 Podstawowa dzieci	CH- RŚ 6 Z ogr.łatwoprzysw.węgl.oszczędzająca		
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna 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>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 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	Kasza manna 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>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 3 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	Kasza manna 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>) Twarożek z koperkiem 70 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Musli 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>) Twarożek z koperkiem 70 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Musli 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 topiony trójkąt 17,5 g 3 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	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>) Twarożek z koperkiem 70 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	
		II SN	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 jabłkami* 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c RŚ 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	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 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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 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>) 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
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)							
	Wartość energetyczna: 2229.83 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2301.30 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2366.23 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2049.67 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2337.23 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2079.67 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; W tym cukry: 41.42 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 10.24 g;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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