

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca
Sniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 75 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany (bez tłuszczu) 80 g (SEL) Serek homo. naturalny 100 g (MLE)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt			
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Udziec z indyka b/s b/k 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Udziec z indyka b/s b/k 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szpinaż gotowany *(bez tłuszczu) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml
	PD						
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 75 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Roszponka 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2254.63 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2050.62 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2011.40 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1821.48 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 261.11 g; W tym cukry: 31.01 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2433.35 kcal; Białko ogółem: 141.83 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1745.70 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 22.17 g; Kw. tł. nasy.: 5.28 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 39.26 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2687.62 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 429.64 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański z fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD						Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sałatka wiosenna - diety 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
	RN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Rzodkiewka 20 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Rzodkiewka 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Sałata zielona 20 g		
	Wartość energetyczna: 2489.37 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2289.65 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2260.08 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2051.53 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 291.16 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2761.49 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1793.97 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 28.41 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2575.65 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g; W tym cukry: 128.26 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 6.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 130 g (RYB, SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 130 g (RYB, SOJ.) Papryka świeża 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana (bez tłuszczu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	
	PD						Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Sałata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	
	BN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser żółty 20 g (MLE.) Roszponka 10 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	
		Wartość energetyczna: 2718.55 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 391.84 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2302.28 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2262.48 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2364.86 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2447.15 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 114.66 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1930.90 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 30.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2636.03 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 413.49 g; W tym cukry: 146.40 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem(*) 90 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem(*) 90 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem(*) 90 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem(*) 90 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem(*) 90 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem(*) 90 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rukola 10 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
2024-06-13 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka pro breitońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Gruszka 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Gruszka 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ryz na sypko 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	
	PD						Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
2024-06-13 czwartek	Kolejka	Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata strzypiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata strzypiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata strzypiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata strzypiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata strzypiasta czerwona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2724.92 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 428.77 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2415.17 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 356.87 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2377.77 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2247.37 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; W tym cukry: 49.31 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2812.46 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 110.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2150.13 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2579.27 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; W tym cukry: 107.91 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20g Kakao z mlekiem 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 80g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Piersz gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z brokuła * 80g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z brokuła * 80g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 300 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z brokuła * 80g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Piersz gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kakao z mlekiem 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z brokuła * 80g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kakao z mlekiem 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z brokuła * 80g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez tłuszczu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez tłuszczu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 230 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD						Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pomidor 90 g Rukola 10 g	Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g	Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g	Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pasta z brokuła * 100 g	Pomidor 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Pomidor 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem truskawkowy 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2356.98 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 95.19 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2178.04 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2152.64 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1899.72 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 258.83 g; W tym cukry: 33.54 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2267.26 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1791.17 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 26.64 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2364.20 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 8.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 100 g (SOJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g Sałata witaminowa 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka witaminowa 80 g (SEL.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałatka witaminowa 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka witaminowa 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata lodowa 20 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka witaminowa 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka witaminowa 80 g (SEL.)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.)	
2024-06-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 90 g (GOR.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 90 g (GOR.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 200 ml
	PD						Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
2024-06-15 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kalaflor gotowany* 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kalaflor gotowany* 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 140 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kalaflor gotowany* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kalaflor gotowany* 80 g
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Rzodkiewka 20 g Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt Twarożek 20 g (MLE.)	Dżem 25 g 2 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2730.12 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 103.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2225.80 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2172.89 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2013.21 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 261.38 g; W tym cukry: 27.98 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2552.71 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 93.01 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1837.97 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 22.11 g; Kw. tł. nasy.: 4.39 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2585.95 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 391.12 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 20 g Pasta warzywna () 80 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Gruszka 150 g			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 250 ml	
2024-06-16 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD						Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	
2024-06-16 niedziela	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Dżem 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g
	PN	Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Wafle ryżowe 30 g Mix sałat 20 g	Wafle ryżowe 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Mix sałat 20 g	Wafle ryżowe 30 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Ogórek świeży 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Wafle ryżowe 30 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Wafle ryżowe 30 g Mix sałat 20 g	Wafle ryżowe 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Mix sałat 20 g Wafle ryżowe 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	Wartość energetyczna: 2901.28 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 113.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2551.82 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2480.26 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2330.21 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 261.25 g; W tym cukry: 33.37 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2723.82 kcal; Białko ogółem: 132.92 g; Tłuszcz: 99.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1960.91 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 44.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 295.75 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2835.33 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 372.65 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Roszponka 10 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 75 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Roszponka 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL) Serek homo. naturalny 100 g (MLE)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			Biszkoptowy b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)
2024-06-17 poniedziałek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Polewka truskawkowa 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 100 g Salata zielona z jogurtem 90 g (MLE) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Polewka truskawkowa 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 150 g Salata zielona z jogurtem 90 g (MLE) Kompot z aronii* b/c 200 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 240 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Solferino (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana () bez tłuszczu 200 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Polewka truskawkowa 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	
		PD					Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	
2024-06-17 poniedziałek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE) Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Seler z pietruszka gotowany z olejem () 90 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Seler z pietruszka gotowany z olejem () 90 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Papryka świeża 90 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Seler z pietruszka gotowany z olejem () 90 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Seler z pietruszka gotowany (bez tłuszczu) 100 g (GLU PSZ, SEL)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Seler z pietruszka gotowany z olejem () 90 g (GLU PSZ, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2407.39 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 406.87 g; W tym cukry: 120.61 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2290.57 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 378.73 g; W tym cukry: 125.11 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2263.17 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 386.60 g; W tym cukry: 140.08 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2069.61 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2833.39 kcal; Białko ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 373.75 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2024.50 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 37.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2712.07 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 446.73 g; W tym cukry: 125.11 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 20 g	
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
2024-06-18 wtorek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 240 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany *(bez tłuszczu) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki*z/c 250 ml	
		PD						Mleko Smakowe UHT 1,5% 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
2024-06-18 wtorek	Kolejność	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 90 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 90 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 90 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 90 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 90 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami*(bez tłuszczu) 90 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 90 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2473.24 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 366.62 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2325.25 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2287.85 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2165.37 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; W tym cukry: 23.38 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2789.50 kcal; Białko ogółem: 129.33 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 1924.75 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 37.87 g; Kw. tł. nasy.: 7.14 g; Węglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2531.25 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-19 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rukola 10 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 90 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rukola 10 g
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)
2024-06-19 środa	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Sałata zielona z kefirem 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 80 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami-dieta (). 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
		PD						Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 150 g
2024-06-19 środa	Kolejnie	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Sałata strzypiasta zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
		PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Rzodkiewka 20 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Rzodkiewka 10 g	Rozzpodka 10 g Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Rzodkiewka 20 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Rozzpodka 10 g	
		Wartość energetyczna: 2475.06 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2212.33 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2174.93 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2056.22 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 279.23 g; W tym cukry: 26.93 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2577.03 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 364.14 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1853.38 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 29.44 g; Kw. tł. nasy.: 4.79 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2429.88 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 381.11 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Arbuz 150 g				Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana (bez tłuszczu) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana (bez tłuszczu) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana (bez tłuszczu) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml
	PD							Mleko Smakowe UHT 1,5% 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolejność	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2440.19 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2353.54 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2316.14 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2084.02 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2840.10 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; W tym cukry: 115.52 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 1914.68 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 31.43 g; Kw. tł. nasy.: 4.22 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2559.54 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 395.53 g; W tym cukry: 116.94 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 7.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo pryswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Powidła śliwkowe 60 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kakao z mlekiem 300 ml (MLE.) Salata strzeżbiasta czerwona 20 g Warzywa pieczone(brokul, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem truskawkowy 60 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kakao z mlekiem 300 ml (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata strzeżbiasta czerwona 20 g Warzywa pieczone(brokul, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata strzeżbiasta czerwona 20 g Warzywa pieczone(brokul, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (MLE.) Dżem truskawkowy 60 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kakao z mlekiem 300 ml (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata strzeżbiasta czerwona 20 g Warzywa pieczone(brokul, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Dżem truskawkowy 60 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Warzywa pieczone(brokul, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem truskawkowy 60 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kakao z mlekiem 300 ml (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata strzeżbiasta czerwona 20 g Warzywa pieczone(brokul, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 80 g	
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml
2024-06-21 piątek	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mintaj)w folii 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Mintaj)w folii 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Mintaj)w folii 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Mintaj)w folii 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez tłuszczu) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Mintaj)w folii 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	
		PD					Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	
2024-06-21 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salatka wiosenna () 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salatka wiosenna - diety 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salatka wiosenna () 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Salatka wiosenna - diety 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salatka wiosenna - diety 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salatka wiosenna - diety 100 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2393.94 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2289.83 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2262.43 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1887.34 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; W tym cukry: 32.81 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2537.22 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1775.58 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 32.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.30 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2654.96 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 148.98 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 7.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 100 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN			Mandarynka 2 szt			Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.)	
2024-06-22 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Udko gotowane 1szt. 150 g Ryz na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot z aronii* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot z aronii* z/c 200 ml
	PD						Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
2024-06-22 sobota	Kolejca	Chleb mieszaný pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 100 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 75 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 20 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Rzodkiewka 20 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt Twarożek 20 g (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt Twarożek 20 g (MLE.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2785.85 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 106.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2291.15 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 339.46 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2253.75 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2124.26 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 50.53 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2522.85 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2095.90 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2624.90 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 402.66 g; W tym cukry: 119.62 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- KK 1 Podstawowa	CH- KK 2 Łatwo strawna	CH- KK 4 Łatwo str.z ogr.sub.pobudz.wydz.soków żołądkowych	CH- KK 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	CH- KK 9 Bogatobiałkowa	CH- KK 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CH- KK P2 Łatwo strawna dziecięca	
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 75 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt Roszponka 10 g
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
2024-06-23 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z indyka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez tłuszczu) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	
		PD					Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	
2024-06-23 niedziela	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Twarożek 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 20 g
		PN	Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Wafle ryżowe 30 g Mix sałat 20 g	Wafle ryżowe 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Mix sałat 20 g	Wafle ryżowe 30 g Mix sałat 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 30 g	Mix sałat 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 30 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Wafle ryżowe 30 g Mix sałat 20 g	Wafle ryżowe 60 g Pomidor b/skórki 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g
		Wartość energetyczna: 2815.13 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 94.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 391.69 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2109.02 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2190.62 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1842.85 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g; W tym cukry: 38.28 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2447.38 kcal; Białko ogółem: 143.98 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1884.97 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 16.89 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2535.52 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.21 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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