

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krem z dyni z grzankami()* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Krem z dyni z grzankami()* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml	Krem z dyni z grzankami()* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 5 g Pasta z fasoli 30 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		
Wartość energetyczna: 2177.98 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 293.72 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 9.09 g;		Wartość energetyczna: 2014.15 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 266.35 g; W tym cukry: 42.98 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1913.31 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 242.53 g; W tym cukry: 33.68 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2288.55 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 44.88 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; W tym cukry: 52.59 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2100.02 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 296.60 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2017.60 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 272.17 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (<u>RYB.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 10 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 10 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2012.32 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1944.27 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1814.07 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 261.09 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>)</u> 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>)</u> 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (<u>)</u> 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Salata zielona 5 g
	PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2510.27 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 31.77 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2117.60 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2218.09 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 6.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysyw.węglowodanów	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Salata zielona 5 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2187.53 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2002.21 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1962.29 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 245.93 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	III ŚN		Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 5 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2033.48 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.77 g;		Wartość energetyczna: 1928.22 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1827.71 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 252.38 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2547.36 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 115.71 g; Kw. tł. nasy.: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 276.34 g; W tym cukry: 40.42 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2458.61 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 103.57 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 279.34 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2413.42 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 113.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 248.33 g; W tym cukry: 34.03 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z aronii* z/c 200 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE.</u>)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot z aronii* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Salata zielona 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2258.38 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1969.53 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1908.30 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1984.33 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 46.86 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 1921.42 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 269.08 g; W tym cukry: 39.31 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1831.96 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 255.74 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysyw.węglowodanów	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	II ŚN		Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta (). 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta (). 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta (). 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadlanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 5 g
PZ	Pomarańcza 250g 1 szt	Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 250g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2337.51 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2055.17 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 312.09 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 1993.05 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 277.04 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 6.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysyw.węglowodanów	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 60 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 60 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	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>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</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>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g 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>) Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 50 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 50 g Salata zielona 5 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2268.67 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2186.86 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 46.19 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2159.81 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 313.78 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysyw.węglowodanów	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Krem z kalafiora* z grzanką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Mintaj) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krem z kalafiora* z grzanką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Mintaj) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krem z kalafiora* z grzanką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Mintaj) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2284.79 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.63 g;		Wartość energetyczna: 2262.79 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 1876.83 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 254.39 g; W tym cukry: 33.51 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 6.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SCAN 1 Podstawowa	CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2099.68 kcal; Białko ogółem: 59.29 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 309.26 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1935.57 kcal; Białko ogółem: 64.03 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1832.78 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 277.46 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SCAN 1 Podstawowa		CH- SCAN 2 Łatwo strawna	CH- SCAN 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Babka piaskowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kiwi 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2520.69 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 106.76 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 271.58 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2401.29 kcal; Białko ogółem: 128.75 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 266.79 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2216.92 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 239.82 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.57 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,