

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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-18 poniedziałek	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Jabłko 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pasta z fasoli 30 g Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób białkowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
		Wartość energetyczna: 2163.37 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2102.46 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1796.57 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 244.97 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 5.01 g;

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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-19 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 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 () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata lodowa z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Jabłko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 15 g
	PN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g	
	Wartość energetyczna: 2063.26 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 339.25 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2182.48 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1773.98 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 244.97 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 6.47 g;	

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

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-03-20 środa	Sniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE,</u> <u>PSZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( ) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 150 g ( <u>GOR,</u> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 120 g ( <u>MLE,</u> <u>SO2,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 10 g ( <u>MLE,</u> <u>SO2,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2009.86 kcal; Białko ogółem: 70.03 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2133.92 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1893.54 kcal; Białko ogółem: 65.33 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 8.51 g;

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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-21 czwartek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzbowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Koper zielony 5 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Koper zielony 5 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 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 owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Salata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Papryka świeża 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g	
		Wartość energetyczna: 2358.84 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2173.95 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2116.83 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 232.89 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.12 g;

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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-22 piątek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Sałata zielona 5 g	
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn oprósany z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 5 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2056.34 kcal; Białko ogółem: 65.51 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2270.21 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 398.47 g; W tym cukry: 131.26 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2170.91 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 304.99 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 9.23 g;

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

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 120 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 60 g Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <b>GOR.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	Wartość energetyczna: 2094.65 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2148.41 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1726.32 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 260.94 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 6.70 g;	

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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 15 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Jabłko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 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 jarzyn gotowany z olejem () 120 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 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 () 150 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 250g 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Twarożek 35 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g
		Wartość energetyczna: 2601.76 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2563.17 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2157.57 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 262.03 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.20 g;

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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-25 poniedziałek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobiona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 55 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ,) Sałatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Udziec z indyka b/s b/k 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Papryka świeża 20 g Sałata zielona 15 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Jabiko 1 szt 1 szt Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Twarożek z cebulką 60 g ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobiona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 15 g
	PN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Koper zielony 5 g	
		Wartość energetyczna: 2064.97 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz: 42.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2105.27 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1774.68 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 251.05 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 5.61 g;



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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Sałatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą i pietruszką 80 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Twaróg półtusty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 15 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	Wartość energetyczna: 2161.81 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2231.15 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1754.67 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 247.24 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 6.57 g;	

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

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 150 g ( <u>GÓR</u> )	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2048.10 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2071.66 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1742.38 kcal; Białko ogółem: 63.11 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 242.61 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.27 g;		

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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-28 czwartek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 60 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 35 g (MLE.) Sałata zielona 15 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Pietruszka natka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe duszone z udźca 60 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE.) Kefir 2% tł 100 ml (MLE.) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 45 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g	
		Wartość energetyczna: 2338.99 kcal; Białko ogółem: 76.32 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 368.42 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2519.48 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 386.90 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1815.48 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 254.58 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 5.33 g;

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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> )		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2086.25 kcal; Białko ogółem: 59.49 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2150.43 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 38.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 374.20 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2110.74 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 54.49 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 8.16 g;	

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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-30 sobota	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 15 g Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 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 JĘCZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 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 JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 15 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	Wartość energetyczna: 2033.68 kcal; Białko ogółem: 68.95 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2117.57 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1642.16 kcal; Białko ogółem: 58.52 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 261.52 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 6.88 g;	

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

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwostrawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa (*) 30 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Babka piaskowa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 30 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Babka piaskowa 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta (*) 30 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 100 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g	
		Wartość energetyczna: 2487.76 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2484.78 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 15.67 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2203.33 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 6.98 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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