

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-19 poniedziałek	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulką 80 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z fasoli 30 g Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Żłociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szynka Żłociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 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: 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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-02-20 wtorek	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> ) Szynka Złocista 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 Salata 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 Złocista 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 JĘCZ</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Salata 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 Salata zielona 15 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka 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 JĘCZ</u> ) Salatka 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 JĘCZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Salata 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 Salata 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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-02-21 środa	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% 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> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU 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. 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 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 () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g ( <u>MLE. SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ziemniaki () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 10 g ( <u>MLE. SOJ.</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 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 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: 1841.29 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 268.77 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 8.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Płatki 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> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</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> ) Szyunka z pierśnią 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 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> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Sałata 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 wierzprowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Sałata zielona 15 g 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> ) Dyńia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szyunka Familijna wierzprowa, 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 Sałata 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: 2081.64 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2104.41 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 231.36 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 6.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-23 piątek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 5 g	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 niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Salata 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 Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Minta 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 () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószyany 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 () 150 g Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salatka 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 półtłusty 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 półtłusty 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 niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Salata 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 Salata 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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 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 Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	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
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 120 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 60 g Ziemniaki () 200 g Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g ( <u>GOR.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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 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> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 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 Sałata zielona 15 g
		Wartość energetyczna: 2076.65 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2130.41 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.13 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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW**

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) 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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g ( <b>SOJ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Jabłko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w ostrońce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Twarożek 35 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 50 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 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: 2166.10 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 7.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-02-26 poniedziałek	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> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Makaron 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 JEĆZ,</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> ) Połędwica 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 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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 PSZ, MLE, 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 PSZ, MLE, 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, MLE,</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt 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> ) Połędwica 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> ) Papryka świeża 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica 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 15 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</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 Koper zielony 5 g
		Wartość energetyczna: 2084.82 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2074.06 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz: 39.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1736.83 kcal; Białko ogółem: 68.95 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 255.79 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 6.62 g;



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>) Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ,</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ,</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b>) Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (<b>GLU PSZ,</b>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<b>SOJ, MLE,</b>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b>) Salatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g Salata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<b>SOJ, MLE,</b>) Salatka z pomidora i ogórka z cebulą i pietruszką 80 g Salata zielona 15 g</p>	
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JEJCZ,</b>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos ziołowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<b>MLE,</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JEJCZ,</b>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos ziołowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<b>GLU PSZ,</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kasza bulgur 150 g (<b>GLU PSZ,</b>) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<b>MLE,</b>) Salata zielona z kefirem 60 g (<b>MLE,</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD	Banan 1szt. 1 szt		<p>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 Kefir 2% tł 100 ml (<b>MLE,</b>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<b>MLE,</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ,</b>) Pomidor 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ,</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<b>MLE,</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ,</b>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<b>SOJ, MLE,</b>) Twaróg półtłusty 35 g (<b>MLE,</b>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 15 g</p>
	PN			<p>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 Salata zielona 15 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2145.66 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.82 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2219.83 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 5.96 g;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-02-28 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 JEJCZ</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>GOR</u> )
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia 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 () 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 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: 2059.56 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.98 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: 1747.60 kcal; Białko ogółem: 64.42 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 247.56 g; W tym cukry: 39.83 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 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% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 60 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 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> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 15 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Pietruszka natka 5 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe duszone z udźca 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>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 PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <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 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> ) Pomidor 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Koper zielony 5 g 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 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 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-03-01 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 JEĆZ</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 Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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> ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 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 () 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 () 150 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Koper zielony 5 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> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata 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 Salata 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: 2124.23 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 36.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2080.00 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-03-02 sobota	Śniadanie	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Twaróg półtusty 35 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Koper zielony 1 g Sałata zielona 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</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		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab duszony 60 g Sos koperkowy () 60 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona 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 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> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</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> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Brokuł gotowany* 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 Sałata zielona 15 g
		Wartość energetyczna: 2172.55 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1855.58 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 41.23 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 5.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- MSWIA 1 Podstawowa	CH- MSWIA 2 Łatwo strawna	CH- MSWIA 6 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2024-03-03 niedziela	Sniadanie	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Połędwica Sopotka 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
	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	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, 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 () 150 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</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 JECZ,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotka 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> ) Połędwica Sopotka 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: 2285.36 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2226.23 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1683.00 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 249.62 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 6.44 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,