

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z kalafiozem i jajkiem 50 g ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w oslonce nij 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka z kalafiozem i jajkiem 50 g ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w oslonce nij 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml ( <b>SEL, GLU ŻYT.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml ( <b>SEL, GLU ŻYT.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z fasoli 30 g Salata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2530.16 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2470.39 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2387.27 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2727.34 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 387.11 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2758.19 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 421.04 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2378.33 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.75 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
2024-02-20 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 125 g				
		Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2453.14 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2329.03 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2219.63 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2604.46 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 371.51 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2486.36 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2219.63 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeniński 50 g (RYB, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeniński 50 g (RYB, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, SEL.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, SEL.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, SEL.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, SEL.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, SEL.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, SEL.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)					
	Wartość energetyczna: 2657.96 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2581.92 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2237.34 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2823.12 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 410.02 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2732.70 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2237.34 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.89 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2710.37 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 99.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 101.55 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2279.02 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2083.35 kcal; Białko ogółem: 128.36 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 266.70 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2837.13 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 103.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2411.78 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2202.35 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 7.51 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Papryka świeża 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Mandarynka 1 szt                      Pomidor 50 g                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Jablko pieczone 1szt. 1 szt                      Pomidor 80 g                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Papryka świeża 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Mandarynka 1 szt                      Pomidor 50 g                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Jablko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Papryka świeża 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Mandarynka 1 szt                      Pomidor 50 g                      Jablko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Pomidor 80 g                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<b>JAJ, MLE,</b>)                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Papryka świeża 50 g                      Dżem 25 g 2 szt                      Mandarynka 1 szt                      Pomidor 50 g                      Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Jablko 1 szt 1 szt</p>
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )					
2024-02-23 piątek Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b>)                      Ryba smażona (Miruna) 150 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b>)                      Ziemniaki () 200 g                      Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b>)                      Ryba w folii (Miruna) 150 g (<b>RYB,</b>)                      Ziemniaki () 200 g                      Brokuł gotowany* 125 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b>)                      Ryba w folii (Miruna) 150 g (<b>RYB,</b>)                      Ziemniaki () 200 g                      Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b>)                      Ryba smażona (Miruna) 150 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b>)                      Ziemniaki () 200 g                      Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b>)                      Ryba w folii (Miruna) 150 g (<b>RYB,</b>)                      Ziemniaki () 200 g                      Brokuł gotowany* 125 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b>)                      Ryba w folii (Miruna) 150 g (<b>RYB,</b>)                      Ziemniaki () 200 g                      Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)</p>
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Twaróg półtłusty 50 g (<b>MLE,</b>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<b>JAJ, SEL, GOR,</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Twaróg półtłusty 50 g (<b>MLE,</b>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<b>JAJ, SEL, GOR,</b>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Ser żółty 50 g (<b>MLE,</b>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<b>JAJ, SEL, GOR,</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Twaróg półtłusty 50 g (<b>MLE,</b>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<b>JAJ, SEL, GOR,</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Twaróg półtłusty 50 g (<b>MLE,</b>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Cukier 5g (saszetka) 2 szt                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<b>JAJ, SEL, GOR,</b>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)                      Ser żółty 50 g (<b>MLE,</b>)                      Pomidor 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>)                      sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<b>JAJ, SEL, GOR,</b>)</p>
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	<p>Wartość energetyczna: 2550.23 kcal;                      Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 81.67 g;                      Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 94.45 g;                      Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 9.13 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2269.89 kcal;                      Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 53.47 g;                      Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 95.46 g;                      Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 8.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2051.11 kcal;                      Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 65.88 g;                      Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; W tym cukry: 56.41 g;                      Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 9.47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2625.23 kcal;                      Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 82.27 g;                      Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 373.52 g; W tym cukry: 109.00 g;                      Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 9.14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2463.89 kcal;                      Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 54.07 g;                      Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 385.29 g; W tym cukry: 133.86 g;                      Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2051.11 kcal;                      Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 65.88 g;                      Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; W tym cukry: 56.41 g;                      Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 9.47 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki cieszyński-węd. wp. homog. wędz. parz 60 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki cieszyński-węd. wp. homog. wędz. parz 60 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )
	II ŚN						
	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> )	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	
	PN						
	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> )						
	Wartość energetyczna: 2868.96 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 110.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2478.68 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2375.71 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 288.37 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 3096.02 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 124.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2637.88 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2375.71 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 288.37 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 10.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
2024-02-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 125 g
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g
2024-02-25 niedziela	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2821.48 kcal; Białko ogółem: 141.96 g; Tłuszcz: 109.72 g; Kw. tł. nasy.: 49.82 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2743.69 kcal; Białko ogółem: 140.80 g; Tłuszcz: 94.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2886.08 kcal; Białko ogółem: 168.23 g; Tłuszcz: 115.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.80 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 3051.48 kcal; Białko ogółem: 165.96 g; Tłuszcz: 123.72 g; Kw. tł. nasy.: 54.98 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2973.69 kcal; Białko ogółem: 164.80 g; Tłuszcz: 108.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.23 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2886.08 kcal; Białko ogółem: 168.13 g; Tłuszcz: 115.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.80 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 11.52 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,