

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) sałatka z kalafiozem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) sałatka z kalafiozem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) sałatka z kalafiozem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) sałatka z kalafiozem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) sałatka z kalafiozem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) sałatka z kalafiozem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 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* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE.</u>)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 250 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 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* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE.</u>)	Solferino z ziemniakami () 350 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* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE.</u>)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 250 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 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* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rzepa biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2489.80 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 419.46 g; W tym cukry: 132.41 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2391.79 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 417.65 g; W tym cukry: 130.86 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2128.49 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 49.03 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2506.80 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 141.61 g; Błonnik pok.: 45.51 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2369.01 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 425.84 g; W tym cukry: 138.63 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 3168.79 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 541.88 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 58.64 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Cukier 5g (saszetka) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g					
		Wartość energetyczna: 2482.86 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 392.53 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2494.71 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 389.17 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2224.66 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2654.97 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 409.30 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2678.21 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 407.57 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2224.66 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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	Ryż 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) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ryż 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) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
II ŚN			Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
2024-02-28 środa Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Drynja z wody z dodatkiem ziół* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Drynja z wody z dodatkiem ziół* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2463.28 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2474.38 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 115.28 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2160.84 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2463.28 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2474.38 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 115.28 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1942.11 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 268.85 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2464.38 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2501.31 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 370.55 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2274.38 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2610.38 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2653.31 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2274.38 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 8.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Dżem 25 g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)
	III ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-03-01 piątek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki () 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2873.24 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 411.13 g; W tym cukry: 96.60 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2437.33 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 388.79 g; W tym cukry: 96.64 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2196.19 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 295.90 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2945.40 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 459.74 g; W tym cukry: 137.62 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2631.33 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 435.79 g; W tym cukry: 135.04 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2068.16 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 296.18 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 8.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) (JAJ, MLE, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt (MLE.)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)					
		Wartość energetyczna: 2556.55 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2497.95 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2352.83 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2709.55 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2671.55 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 368.70 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2352.83 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g					
	Wartość energetyczna: 2701.48 kcal; Białko ogółem: 148.41 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2425.07 kcal; Białko ogółem: 137.42 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2513.42 kcal; Białko ogółem: 156.77 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2885.68 kcal; Białko ogółem: 156.52 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 404.31 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2615.27 kcal; Białko ogółem: 146.38 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2538.90 kcal; Białko ogółem: 159.32 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.93 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,