

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )
2024-03-04 poniedziałek	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JĘCZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JĘCZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JĘCZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JĘCZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JĘCZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JĘCZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2509.33 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 394.97 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2550.40 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2273.86 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2736.39 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 412.88 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2709.60 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 416.55 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2273.86 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 9.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny 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 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> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewrzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chleb Graham 3g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</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> )	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> )	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> )
Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dyńia z wody 125 g	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 20 g Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2432.23 kcal; Białko ogółem: 140.56 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2459.65 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2429.05 kcal; Białko ogółem: 158.61 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 297.44 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2706.43 kcal; Białko ogółem: 154.08 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 373.51 g; W tym cukry: 112.57 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2729.53 kcal; Białko ogółem: 153.64 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 376.22 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2490.61 kcal; Białko ogółem: 160.98 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 9.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 125 g Buraczki gotowane ( ) 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane ( ) 125 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 125 g Buraczki gotowane ( ) 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <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 żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 50 g Pasta warzywna ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 50 g Pasta warzywna ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 50 g Pasta warzywna ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 50 g Pasta warzywna ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 50 g Pasta warzywna ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 50 g Pasta warzywna ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )
PN	Herbatniki 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2654.35 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 382.33 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2602.18 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 396.00 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2031.73 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2776.13 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.93 g; Węglowodany ogółem: 395.44 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2730.45 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 413.52 g; W tym cukry: 113.91 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2031.73 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa (*) 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałatka jarzynowa (*) 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
Obiad	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2705.63 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2430.61 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2339.05 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2839.61 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 99.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2586.61 kcal; Białko ogółem: 140.07 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2322.92 kcal; Białko ogółem: 138.14 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Mandarynka 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Mandarynka 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g
	II SN		Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 3 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 125 g 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Kalafor gotowany* 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, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Kalafor gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Kalafor gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Kalafor gotowany* 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, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Kalafor gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Kalafor gotowany* 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: 2735.88 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 399.24 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2384.89 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; W tym cukry: 94.91 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2094.11 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 265.92 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2889.08 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 417.27 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2544.09 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 405.33 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2032.55 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 253.10 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g ( <u>SOJ, 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> ) Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g ( <u>SOJ, 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g ( <u>SOJ, 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> ) Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g ( <u>SOJ, 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> ) Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g ( <u>SOJ, 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g ( <u>SOJ, 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> ) Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )
2024-03-09 sobota Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <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 z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2901.14 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 108.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 386.29 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2535.50 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2540.44 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 98.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 3047.65 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 121.40 g; Kw. tł. nasy.: 44.99 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2697.20 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2558.94 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 98.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 10.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa (*) 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa (*) 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa (*) 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa (*) 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II ŚN			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	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	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
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 125 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 125 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 125 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 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 gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 125 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pomidor 50 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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pomidor 50 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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2794.67 kcal; Białko ogółem: 141.43 g; Tłuszcz: 94.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2801.26 kcal; Białko ogółem: 144.42 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 381.91 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2551.88 kcal; Białko ogółem: 163.67 g; Tłuszcz: 96.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 274.04 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2940.67 kcal; Białko ogółem: 150.29 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 103.60 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2953.26 kcal; Białko ogółem: 154.12 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 399.26 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2581.88 kcal; Białko ogółem: 163.67 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 280.99 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 10.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi ( ) 250 g ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony 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		Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowo-porczkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi ( ) 250 g ( <u>MLE.</u> )		Barszcz czerwony 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 ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi b/c ( ) 250 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	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> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2589.70 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 429.55 g; W tym cukry: 131.04 g; Błonnik pok.: 45.26 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2606.71 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 431.97 g; W tym cukry: 130.90 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2206.09 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2724.92 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 444.50 g; W tym cukry: 131.16 g; Błonnik pok.: 46.97 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2748.08 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 448.20 g; W tym cukry: 130.07 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 3259.95 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 544.85 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 56.38 g; Sól: 9.78 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) sałatka z brokiem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) sałatka z brokiem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) sałatka z brokiem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) sałatka z brokiem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) sałatka z brokiem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) sałatka z brokiem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) sałatka z brokiem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	
2024-03-12 wtorek Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g (JAJ, GOR.) 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor 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, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rozszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 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, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 90 g	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Drożdżówka z serem 80g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Drożdżówka z serem 80g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Drożdżówka z serem 80g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2486.28 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 373.20 g; W tym cukry: 102.58 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2342.56 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 109.25 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2320.52 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; W tym cukry: 48.49 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2639.48 kcal; Białko ogółem: 135.42 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 391.24 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2648.76 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 402.23 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2320.52 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; W tym cukry: 48.49 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Paprykarz szczeniński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g ( <b>MLE.</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g ( <b>MLE.</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2713.40 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 405.78 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2740.39 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 416.21 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2335.75 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3024.20 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 425.10 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 3057.19 kcal; Białko ogółem: 135.06 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 435.95 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2335.75 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 Pasta z fasoli 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 Pasta z fasoli 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2837.49 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2477.23 kcal; Białko ogółem: 130.70 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2302.83 kcal; Białko ogółem: 146.83 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 3021.69 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 94.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 431.07 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2667.43 kcal; Białko ogółem: 139.65 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 397.54 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2302.83 kcal; Białko ogółem: 146.83 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 50 g sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 50 g sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 50 g sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> )	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, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 50 g sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> )
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: 2487.52 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2477.41 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2139.42 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2637.52 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 391.00 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2633.41 kcal; Białko ogółem: 132.23 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2139.42 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 10.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 Parówki cieszynki- wed. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Serek kanapkowy, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew gotowana z olejem () 25 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 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, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2524.75 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 376.98 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2391.34 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 381.69 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2200.55 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2538.79 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 394.33 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2546.54 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 399.18 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2270.37 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 9.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml ( <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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml ( <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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g
II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )
2024-03-17 niedziela Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2807.30 kcal; Białko ogółem: 142.54 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 391.98 g; W tym cukry: 114.07 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2522.23 kcal; Białko ogółem: 131.26 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2449.52 kcal; Białko ogółem: 151.79 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2991.50 kcal; Białko ogółem: 150.65 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 409.21 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 48.96 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2712.43 kcal; Białko ogółem: 140.22 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2475.00 kcal; Białko ogółem: 154.34 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.35 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,