

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 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.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 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.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II SN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.)	Chleb pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.)
Obiad	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml (SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem*. 125 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Szpinał gotowany z olejem*. 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem*. 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.)	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml (SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem*. 125 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem*. 125 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinał gotowany z olejem*. 125 g (GLU PSZ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasztet z fasoli () 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2602.09 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2511.56 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 398.38 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2252.62 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 43.19 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2695.13 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2709.36 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2252.62 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 43.19 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30g (MLE.)	Filet zapiekany drobiowy 30g (MLE.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Filet zapiekany drobiowy 30g (MLE.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.)	Filet zapiekany drobiowy 30g (MLE.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)
2024-05-14 wtorek	Obiad					
	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 125 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 125 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Seler z pietruszka gotowany z olejem () 50g (GLU PSZ, SEL.)	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Seler z pietruszka gotowany z olejem () 50g (GLU PSZ, SEL.)	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2243.93 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 102.46 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2291.37 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2395.26 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 102.49 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2448.70 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
2024-05-15 środa Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka wykwintna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c 125 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2674.65 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 381.05 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2524.45 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2221.18 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 295.21 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2839.81 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 398.70 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2675.23 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2221.18 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 295.21 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 10.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Ziemniaczana () 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>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Ziemniaczana () 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>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pomidor 50 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2640.38 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 419.27 g; W tym cukry: 117.53 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2462.98 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 407.52 g; W tym cukry: 115.95 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2139.80 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2792.54 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 442.45 g; W tym cukry: 118.14 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2595.74 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 424.99 g; W tym cukry: 116.32 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2258.80 kcal; Białko ogółem: 130.03 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtusty 30 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtusty 30 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtusty 30 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtusty 30 g (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtusty 30 g (MLE,)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta z brokuła * 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta z brokuła * 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pasta z brokuła * 50 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2578.10 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2297.75 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2274.74 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2806.30 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 396.23 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2650.95 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; W tym cukry: 134.63 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2274.74 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 12.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)
		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>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
2024-05-18 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>)		Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g
2024-05-18 sobota	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2306.86 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2375.36 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2276.40 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2533.92 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2534.56 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 376.19 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2276.40 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	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	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2722.31 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 101.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2763.62 kcal; Białko ogółem: 138.07 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2821.60 kcal; Białko ogółem: 149.98 g; Tłuszcz: 112.09 g; Kw. tł. nasy.: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2916.26 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Tłuszcz: 106.15 g; Kw. tł. nasy.: 44.96 g; Węglowodany ogółem: 367.17 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2963.57 kcal; Białko ogółem: 140.85 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 94.11 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2821.60 kcal; Białko ogółem: 149.88 g; Tłuszcz: 112.09 g; Kw. tł. nasy.: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 8.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Surówka żydowska z olejem () 125 g	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka żydowska z olejem () 125 g	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Surówka żydowska z olejem () 125 g	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 5 000 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka żydowska z olejem () 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Papryka świeża 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2462.37 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 420.17 g; W tym cukry: 105.27 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2601.23 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 442.12 g; W tym cukry: 116.33 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2162.72 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 300.49 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2497.37 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 423.47 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2646.23 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 453.32 g; W tym cukry: 125.53 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3186.58 kcal; Białko ogółem: 134.19 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 525.20 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 12.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonej kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonej kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (- może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g
	Wartość energetyczna: 2777.74 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 435.31 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2856.09 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 441.97 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2482.68 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 42.25 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2949.85 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 452.08 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 3039.59 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 460.37 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2482.68 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 42.25 g; Sól: 10.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
II ŚN			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczone 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2361.03 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2346.65 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2122.26 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2454.93 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2501.41 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2075.62 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 12.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow		
2024-05-23 czwartek	Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		II ŚN	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb Graham 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	
		Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 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 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 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 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2505.73 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2499.56 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2351.73 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2651.73 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 87.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2651.56 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 391.23 g; W tym cukry: 91.56 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2351.73 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 11.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)
II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
2024-05-24 piątek						
Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2709.79 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 398.76 g; W tym cukry: 101.65 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2423.84 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2079.05 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2903.79 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 445.76 g; W tym cukry: 140.05 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2617.84 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 426.15 g; W tym cukry: 137.62 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2074.73 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 289.31 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 9.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 50 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 50 g (MLE, SEL.)	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.) Szynkowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 50 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 50 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 50 g (MLE, SEL.)	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.) Szynkowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 50 g (MLE, SEL.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
2024-05-25 sobota Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowa drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2642.98 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 380.89 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2659.94 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2501.11 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2779.21 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2829.74 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 421.79 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2501.11 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-05-26 niedziela						
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2605.14 kcal; Białko ogółem: 140.47 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 388.73 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2496.62 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 110.55 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2417.08 kcal; Białko ogółem: 148.83 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 315.78 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2789.34 kcal; Białko ogółem: 148.58 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 405.95 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2686.82 kcal; Białko ogółem: 144.32 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 383.01 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2442.56 kcal; Białko ogółem: 151.38 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 314.53 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.95 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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