

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt salatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) salatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt salatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt salatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt salatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt salatka z kalafiolem i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml ( <u>SEL, GLU ŻYT</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> )	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml ( <u>SEL, GLU ŻYT</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi () 125 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z fasoli 30 g Salata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 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 jablko 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: 2587.95 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 8.23 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokulem i kukurydzą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
2024-04-16 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g		Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					
	Wartość energetyczna: 2297.95 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 6.88 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: 2181.97 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2449.28 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 7.83 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: 2181.97 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 8.20 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2656.75 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 381.17 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2504.54 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2163.17 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2821.91 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 398.82 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2655.32 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2163.17 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 8.56 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 2 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2636.38 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 418.15 g; W tym cukry: 116.45 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.60 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła* 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasta z brokuła* 50 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z brokuła* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła* 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasta z brokuła* 50 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z brokuła* 50 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2549.74 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2269.89 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 286.20 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2778.43 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2623.09 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 403.75 g; W tym cukry: 135.21 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 286.20 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 11.09 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 JĘCZ.</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 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> )	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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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> )	
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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2316.71 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2389.22 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2286.25 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 280.65 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2543.77 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2548.42 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2286.25 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 280.65 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.74 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2722.21 kcal; Białko ogółem: 135.34 g; Tłuszcz: 101.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2767.52 kcal; Białko ogółem: 138.22 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.93 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2821.50 kcal; Białko ogółem: 150.14 g; Tłuszcz: 112.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2916.16 kcal; Białko ogółem: 137.28 g; Tłuszcz: 106.20 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2967.47 kcal; Białko ogółem: 141.01 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.74 g; Węglowodany ogółem: 379.87 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2821.50 kcal; Białko ogółem: 150.04 g; Tłuszcz: 112.14 g; Kw. tł. nasy.: 46.78 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 9.77 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>) 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 (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w oslonce nij 50 g (<b>MLE.</b>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>) 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 (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w oslonce nij 50 g (<b>MLE.</b>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt		Mandarynka 1 szt	
Obiad	<p>Solferino z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (<b>MLE.</b>) Surówka żydowska z olejem () 125 g</p>	<p>Solferino z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (<b>MLE.</b>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<b>SEL.</b>)</p>	<p>Solferino z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos własny () 50 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Surówka z marchwi b/c() 125 g (<b>MLE.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka żydowska z olejem () 125 g</p>	<p>Solferino z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (<b>MLE.</b>) Surówka żydowska z olejem () 125 g</p>	<p>Solferino z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (<b>MLE.</b>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<b>SEL.</b>)</p>	<p>Solferino z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos własny () 5 000 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Surówka z marchwi b/c() 125 g (<b>MLE.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka żydowska z olejem () 125 g</p>	
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Papryka świeża 50 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>) Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Papryka świeża 50 g</p>	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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: 2026.97 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2461.37 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 418.07 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 9.81 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: 3050.83 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 519.80 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 10.79 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ograna.latwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałatka witaminowa 50 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka witaminowa 50 g ( <u>SEL.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka witaminowa 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Miód (25g) 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałatka witaminowa 50 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka witaminowa 50 g ( <u>SEL.</u> ) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka witaminowa 50 g ( <u>SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jablko 1 szt 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i koncentratem pomid.* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
II SN			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g
	Wartość energetyczna: 2813.02 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 462.72 g; W tym cukry: 114.64 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2868.86 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 463.30 g; W tym cukry: 113.30 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2495.24 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2985.13 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 479.49 g; W tym cukry: 115.50 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2981.04 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 479.20 g; W tym cukry: 113.26 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2510.98 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, 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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>MLE, SEL</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>MLE, SEL</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II ŚN		Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałko ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2325.03 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2338.74 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; W tym cukry: 94.42 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2070.69 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2403.36 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2477.93 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 94.45 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2024.05 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 278.16 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 10.90 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 50 g ( <u>SEL.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 50 g ( <u>SEL.</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> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 50 g ( <u>SEL.</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 dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami (). 50 g ( <u>SEL.</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> ) Szynekowa 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> ) Szynekowa 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> ) Szynekowa 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> ) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka 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	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2464.53 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2483.61 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2274.53 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2610.53 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 380.13 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2635.61 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2274.53 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 8.72 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL</u> )
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	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 kiszzonej 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 kiszzonej 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 kiszzonej 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	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 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: 2678.94 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2412.88 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2012.20 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2872.94 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 438.62 g; W tym cukry: 134.69 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2606.88 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 136.19 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2007.88 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 276.78 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 8.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 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> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 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% 5 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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Salatka 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 ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Salatka 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 ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Salatka 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 ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Salatka 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 ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Salatka 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 ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pulpet drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> )					
		Wartość energetyczna: 2650.60 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2667.56 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 399.51 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2508.73 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 104.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2786.83 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 390.22 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2837.36 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 417.01 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2508.73 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 104.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-04-28 niedziela	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 ZYT</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 Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II SN			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 ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolaża	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
		Wartość energetyczna: 2670.81 kcal; Białko ogółem: 141.14 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; W tym cukry: 109.60 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 9.11 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: 2482.75 kcal; Białko ogółem: 149.51 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2855.01 kcal; Białko ogółem: 149.26 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 413.05 g; W tym cukry: 109.63 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.77 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: 2508.23 kcal; Białko ogółem: 152.06 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 7.94 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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