

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera z jogurtem () 125 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z indyka b/s b/k 150 g Surówka z selera z jogurtem () 125 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera z jogurtem () 125 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera z jogurtem () 125 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera z jogurtem () 125 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z indyka b/s b/k 150 g Surówka z selera z jogurtem () 125 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g
	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	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2325.49 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 364.92 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2461.78 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 405.62 g; W tym cukry: 107.87 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2216.69 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2605.26 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 419.18 g; W tym cukry: 108.31 g; Błonnik pok.: 46.62 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2620.98 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 424.08 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2216.69 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 11.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabiko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabiko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-04-30 wtorek	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2553.04 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 384.56 g; W tym cukry: 127.35 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2606.35 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 127.37 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2467.14 kcal; Białko ogółem: 157.02 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2737.24 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 401.79 g; W tym cukry: 127.38 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2786.24 kcal; Białko ogółem: 144.41 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 404.56 g; W tym cukry: 126.24 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2438.70 kcal; Białko ogółem: 153.10 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 8.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
2024-05-01 środa Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 125 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sałatka szwedzka () 125 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 125 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 125 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)
PN	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2581.32 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 361.43 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2716.65 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 379.17 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2115.50 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 286.84 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2703.10 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2844.92 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 396.69 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2115.50 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 286.84 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 11.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2406.17 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 393.75 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2482.03 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 408.14 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2305.05 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2536.95 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 411.77 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2638.02 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 426.13 g; W tym cukry: 106.47 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2343.95 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 45.58 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 ograniaczeniem łatwo przyswajalnych węgl	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 30 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>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>)
	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: 2722.68 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 401.68 g; W tym cukry: 100.15 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2464.78 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2125.72 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 288.76 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2875.88 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 419.72 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2623.98 kcal; Białko ogółem: 128.31 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 400.62 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2064.16 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 275.94 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 10.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata 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>) Pasta z brokuła* 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pasta z brokuła* 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Pasta z brokuła* 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolecja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 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, GÓR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 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, GÓR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2669.58 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2630.69 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 365.33 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2574.52 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 101.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2802.04 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 99.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2792.39 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 393.18 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2593.02 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 101.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 314.06 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 13.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
2024-05-05 niedziela Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 125 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SEL</u>) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udło gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udło pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 125 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 125 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udło gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udło pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 125 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2836.37 kcal; Białko ogółem: 141.22 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 108.61 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2840.84 kcal; Białko ogółem: 144.07 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 109.41 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2629.58 kcal; Białko ogółem: 165.07 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2982.37 kcal; Białko ogółem: 150.09 g; Tłuszcz: 100.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 382.62 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2992.84 kcal; Białko ogółem: 153.77 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2629.58 kcal; Białko ogółem: 165.07 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 11.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) <u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) <u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi b/c () 250 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi b/c () 250 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi b/c () 250 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) <u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g 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>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) <u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g 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>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2642.55 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 449.14 g; W tym cukry: 132.92 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2691.55 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 452.44 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2350.25 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2777.77 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 464.09 g; W tym cukry: 133.04 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2841.17 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 470.45 g; W tym cukry: 131.81 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 3404.11 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 553.30 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 55.07 g; Sól: 11.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 50 g
	II ŚN						
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2572.51 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2398.14 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 115.90 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2406.41 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2725.71 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2704.34 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; W tym cukry: 117.25 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2406.41 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-05-08 środa Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g 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>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2497.37 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 387.59 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2576.37 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2271.53 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2681.57 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 404.81 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2757.57 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 415.33 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2271.53 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2466.46 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2433.06 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2431.75 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2650.66 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 381.32 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2623.26 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 389.39 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2431.75 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)
2024-05-10 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet rybny (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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
	Kolejca	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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
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: 2464.38 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2451.99 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2156.59 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2614.37 kcal; Białko ogółem: 128.32 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2607.99 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 390.80 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2152.27 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 10.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</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>)	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	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2353.19 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 375.15 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2411.10 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2256.31 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2502.39 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 392.23 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2566.30 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 398.37 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2326.13 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 10.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g
	II SN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Twarożek 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2679.95 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 403.02 g; W tym cukry: 125.07 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2461.99 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 367.74 g; W tym cukry: 120.58 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2447.43 kcal; Białko ogółem: 146.82 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2864.15 kcal; Białko ogółem: 142.47 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 420.25 g; W tym cukry: 125.10 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2652.19 kcal; Białko ogółem: 138.72 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 385.38 g; W tym cukry: 120.97 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2445.03 kcal; Białko ogółem: 149.41 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 10.83 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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