Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (***JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***)
		Wartość energetyczna: 2510.76 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2458.38 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2199.45 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2702.56 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 417.23 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2656.18 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 408.50 g; W tym cukry: 98.86 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2199.45 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Szynka wieprzowa pieczona 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos meksykański 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Ogórek świeży 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***)					
		Wartość energetyczna: 2359.28 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2433.21 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2233.60 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 287.81 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2487.62 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 105.65 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2590.54 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2233.60 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 287.81 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 50 g (***RYB, SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 50 g (***RYB, SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 50 g (***RYB, SOJ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 50 g (***RYB, SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos pietruszkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos pietruszkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem () 125 g (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos pietruszkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos pietruszkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos pietruszkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew oprószana z olejem () 125 g (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos pietruszkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2709.87 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 95.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2557.28 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2256.40 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 293.51 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2875.03 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 101.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 397.00 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2708.05 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 377.19 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2256.40 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 293.51 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (***MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	II ŚN			Masło extra 82% 2 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***)	Masło extra 82% 2 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Masło extra 82% 2 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***) Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)	Masło extra 82% 2 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Filet z kurczaka gotowany 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***)
		Wartość energetyczna: 2693.43 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 425.15 g; W tym cukry: 123.51 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2506.97 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 410.91 g; W tym cukry: 122.43 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2192.84 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2845.59 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 448.33 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2639.73 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 428.38 g; W tym cukry: 122.80 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2311.84 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 8.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ryba smażona (Miruna) 150 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ryba w folii (Miruna) 150 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ryba w folii (Miruna) 150 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 mlBukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ryba smażona (Miruna) 150 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ryba w folii (Miruna) 150 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ryba w folii (Miruna) 150 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła * 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z brokuła * 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Pasta z brokuła * 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2578.10 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2416.75 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 371.82 g; W tym cukry: 118.73 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2274.74 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2925.30 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 425.08 g; W tym cukry: 133.27 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2769.95 kcal; Białko ogółem: 133.75 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 437.27 g; W tym cukry: 158.48 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2393.74 kcal; Białko ogółem: 134.14 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 12.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Sałatka witaminowa 50 g (***SEL,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Sałatka witaminowa 50 g (***SEL,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Sałatka witaminowa 50 g (***SEL,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Sałatka witaminowa 50 g (***SEL,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Sałatka witaminowa 50 g (***SEL,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Sałatka witaminowa 50 g (***SEL,***)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***)	Ser żółty 30 g (***MLE,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)	Ser żółty 30 g (***MLE,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (***GOR,***)		Koperkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g
		Wartość energetyczna: 2329.58 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2398.09 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2245.01 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2556.64 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 375.43 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2557.29 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 387.61 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2245.01 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 9.17 g;

		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
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Kakao z mlekiem 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Kakao z mlekiem 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Kakao z mlekiem 250 ml (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Kakao z mlekiem 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Kakao z mlekiem 250 ml (***MLE,***) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (***SOJ,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***) Kakao z mlekiem 250 ml (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (***SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (***SOJ, MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2703.18 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 100.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2744.49 kcal; Białko ogółem: 134.19 g; Tłuszcz: 98.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2802.48 kcal; Białko ogółem: 146.10 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2897.13 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; Tłuszcz: 105.48 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2944.44 kcal; Białko ogółem: 136.97 g; Tłuszcz: 102.68 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2802.48 kcal; Białko ogółem: 146.00 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Polewka truskawkowa 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z jogurtem 125 g (***MLE,***)		Solferino z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 125 g (***MLE,***)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Polewka truskawkowa 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z jogurtem 125 g (***MLE,***)		Solferino z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 5 000 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 125 g (***MLE,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (***GLU PSZ, SEL,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (***GLU PSZ, SEL,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Papryka świeża 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2517.85 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 434.18 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2608.72 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 446.34 g; W tym cukry: 125.70 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2169.33 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2552.85 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 437.48 g; W tym cukry: 114.59 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2653.72 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 457.54 g; W tym cukry: 134.90 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 3193.19 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 528.22 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 49.77 g; Sól: 10.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (***RYB, SEL,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (***RYB, SEL,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (***GLU PSZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (***GLU PSZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (***GLU PSZ,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurczat 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurczat 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurczat 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurczat 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurczat 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurczat 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g
		Wartość energetyczna: 2697.33 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2835.98 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 434.00 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2469.21 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2869.44 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 413.93 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 3019.48 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 452.40 g; W tym cukry: 71.98 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2469.21 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 9.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***)	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 125 g (***GOR,***) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Sałata zielona z kefirem 125 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 125 g (***GOR,***) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 125 g (***GOR,***) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka szwedzka () 125 g (***GOR,***) Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2393.64 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 96.85 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2408.37 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2154.87 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2487.54 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2563.13 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2108.23 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 283.98 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 11.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połaczonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***)	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tarta 125 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tarta 125 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tarta 125 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tarta 125 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g	50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2517.91 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2612.41 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2363.91 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2663.91 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 370.09 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2764.41 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 390.81 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2363.91 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 11.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta warzywna () 50 g (***SEL,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta warzywna () 50 g (***SEL,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta warzywna () 50 g (***SEL,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pasta warzywna () 50 g (***SEL,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (***SOJ, MLE,***) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twarożek 30 g (***MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***)
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba smażona (Miruna) 150 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (***RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba smażona (Miruna) 150 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g (***RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałatka wiosenna () 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2784.80 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 412.64 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2572.32 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; W tym cukry: 115.64 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2293.40 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 300.32 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 3011.86 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 430.56 g; W tym cukry: 114.87 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2728.55 kcal; Białko ogółem: 128.77 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 414.33 g; W tym cukry: 117.06 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2293.40 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 300.32 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 10.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (***MLE,***) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (***MLE, SEL,***)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (***JAJ,***)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet drobiowy 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet drobiowy 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet drobiowy 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet drobiowy 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet drobiowy 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy () 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (***GLU PSZ, SEL,***) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (***GLU PSZ, SEL,***) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (***MLE,***)					
		Wartość energetyczna: 2624.18 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2659.94 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2501.11 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2760.41 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 392.80 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2829.74 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 421.79 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2501.11 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-23 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,***) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	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,***) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	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,***) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	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,***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	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,***) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	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,***) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (***SOJ, MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (***SOJ, MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (***SOJ, MLE,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (***SOJ, MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mizeria 125 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mizeria 125 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mizeria 125 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mizeria 125 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 140 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 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (***SOJ, MLE,***) 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,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (***SOJ, MLE,***) 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (***MLE,***)					
		Wartość energetyczna: 2640.37 kcal; Białko ogółem: 140.02 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 387.03 g; W tym cukry: 104.34 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2531.84 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2418.11 kcal; Białko ogółem: 147.94 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2790.37 kcal; Białko ogółem: 147.69 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 404.60 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2687.84 kcal; Białko ogółem: 143.43 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2443.59 kcal; Białko ogółem: 150.49 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 313.18 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.40 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,