

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Salata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z indyka b/s b/k 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 125 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Salata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z indyka b/s b/k 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2264.88 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2328.90 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 372.76 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2156.08 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 266.99 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2544.65 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2488.10 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2156.08 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 266.99 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 12.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 3g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
2024-06-25 wtorek						
Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka witaminowa 50 g (SEL.) 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2553.33 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2602.64 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 389.56 g; W tym cukry: 127.37 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2467.43 kcal; Białko ogółem: 154.90 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2737.53 kcal; Białko ogółem: 140.45 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 403.33 g; W tym cukry: 128.45 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2782.53 kcal; Białko ogółem: 142.29 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 404.98 g; W tym cukry: 126.24 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2438.99 kcal; Białko ogółem: 150.98 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; W tym cukry: 50.72 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>)
PN	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2499.30 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2534.61 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2170.66 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2621.07 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 111.18 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2662.89 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2170.66 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 10.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	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.) 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.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
Kolacja	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Sałata zielona z jogurtem 90 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.) Kalaflor gotowany* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2342.61 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 381.15 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2418.47 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 395.54 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2241.49 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2477.28 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 400.98 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2574.47 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 413.53 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2280.39 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 7.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ.)
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL.)	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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL.)	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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (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.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (SEL.)
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2647.57 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 380.89 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2371.34 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 103.15 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2050.62 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 267.97 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2800.77 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 398.93 g; W tym cukry: 108.93 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2530.54 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1989.06 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 255.15 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g
	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.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2555.44 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2516.55 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2460.38 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 2687.90 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 94.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2678.25 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2478.88 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 96.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 13.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2762.25 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 97.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 106.90 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2760.57 kcal; Białko ogółem: 143.13 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2555.46 kcal; Białko ogółem: 164.01 g; Tłuszcz: 101.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2908.25 kcal; Białko ogółem: 149.03 g; Tłuszcz: 102.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2912.57 kcal; Białko ogółem: 152.83 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2555.46 kcal; Białko ogółem: 164.01 g; Tłuszcz: 101.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 11.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Sałata zielona z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Sałata zielona z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Sałata zielona z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Sałata zielona z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Sałata zielona z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Sałata zielona z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pasta jarzynowa () (march, pietr, seler, ziem, jabł) 50 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 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: 2753.25 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 429.62 g; W tym cukry: 124.21 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2822.46 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 438.90 g; W tym cukry: 122.02 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2505.12 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 99.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 314.22 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2888.47 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 444.57 g; W tym cukry: 124.33 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2972.09 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 456.92 g; W tym cukry: 122.41 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2515.76 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 99.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 316.56 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 42.18 g; Sól: 9.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z brokuła * 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
2024-07-02 wtorek Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna - diety 100 g
PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)		Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2492.68 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2390.03 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 124.01 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2311.81 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 276.96 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2645.88 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2696.23 kcal; Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 125.36 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2369.73 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 276.43 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () 125 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () 125 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2551.56 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 391.43 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2633.98 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 400.55 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2324.83 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2735.76 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 408.65 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2815.18 kcal; Białko ogółem: 129.13 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 418.04 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2324.83 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2502.78 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2437.18 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 377.57 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2444.99 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2686.98 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2627.38 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 395.21 g; W tym cukry: 102.57 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2444.99 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 8.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
2024-07-05 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2402.71 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 83.90 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2377.52 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2094.92 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2552.70 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 374.99 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2533.52 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2090.60 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 9.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-07-06 sobota Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2303.96 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2380.50 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; W tym cukry: 107.22 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2282.60 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2453.16 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 384.73 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2535.70 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 397.39 g; W tym cukry: 107.61 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2285.96 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 309.27 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 10.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Kalarepa 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalarepa 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalarepa 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalarepa 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalarepa 50 g
		II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
	Obiad						
	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2677.09 kcal; Białko ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 394.44 g; W tym cukry: 120.34 g; Błonnik pok.: 53.96 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2488.91 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 119.85 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2355.31 kcal; Białko ogółem: 147.93 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2861.29 kcal; Białko ogółem: 145.18 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 411.66 g; W tym cukry: 120.37 g; Błonnik pok.: 54.95 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2679.11 kcal; Białko ogółem: 139.59 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 120.24 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2329.83 kcal; Białko ogółem: 151.22 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 10.26 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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