

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Szpinak baby z olejem 125 g Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Szpinak baby z olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Szpinak baby z olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Szpinak baby z olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Szpinak baby z olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Szpinak baby z olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2671.88 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2619.50 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; W tym cukry: 100.22 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2306.36 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 46.34 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2812.79 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 421.30 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2766.41 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 412.58 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2306.36 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 46.34 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml sałatka z brokułem i kukurydzą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
		II ŚN		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30g (MLE.)	Filet zapiekany drobiowy 30g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Filet zapiekany drobiowy 30g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.)	Filet zapiekany drobiowy 30g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)
2024-07-09 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () drobno tarta 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g				
		Kolacja	Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g
2024-07-09 wtorek	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)					
		Wartość energetyczna: 2287.98 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 113.17 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2361.91 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2162.30 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2416.32 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2519.24 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 109.46 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2162.30 kcal; Białko ogółem: 131.10 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-10 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2597.57 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2536.20 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2026.56 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2781.20 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 390.83 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2698.06 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 372.05 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2026.56 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 11.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabl) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2576.58 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 423.86 g; W tym cukry: 122.45 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2463.89 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 403.18 g; W tym cukry: 121.29 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2149.76 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2728.74 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 447.04 g; W tym cukry: 123.06 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2596.65 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 420.66 g; W tym cukry: 121.66 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2268.76 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Arbuz 150 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Arbuz 150 g	
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	
2024-07-12 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba w folii (Miruna) 150 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z brokuła * 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z brokuła * 50 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2561.69 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2251.35 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2263.27 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2822.89 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 132.26 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2518.55 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 375.11 g; W tym cukry: 128.28 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2296.27 kcal; Białko ogółem: 134.16 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 293.29 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 12.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Salatka witaminowa 50 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Salatka witaminowa 50 g (SEL.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Salatka witaminowa 50 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Salatka witaminowa 50 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Salatka witaminowa 50 g (SEL.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Salatka witaminowa 50 g (SEL.)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Ser żółty 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Ser żółty 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2398.55 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2331.23 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2178.15 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2625.61 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2490.43 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 370.30 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2178.15 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykciem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykciem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z dodatkim surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykciem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykciem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykciem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z dodatkim surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykciem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II SN			Schab Krotoszyński wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody wędziona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody wędziona parzona 30 g (SOJ, MLE.)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2645.05 kcal; Białko ogółem: 130.54 g; Tłuszcz: 103.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2686.36 kcal; Białko ogółem: 133.43 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2744.35 kcal; Białko ogółem: 145.34 g; Tłuszcz: 113.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2839.00 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 107.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 348.58 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2886.31 kcal; Białko ogółem: 136.21 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2744.35 kcal; Białko ogółem: 145.24 g; Tłuszcz: 113.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 10.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Arbuz 150 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Polewka truskawkowa 100 g (MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Polewka truskawkowa 100 g (MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 5 000 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 5 000 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 5 000 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 125 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Papryka świeża 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2485.88 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 430.49 g; W tym cukry: 118.20 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2134.04 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 299.50 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2583.88 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 447.79 g; W tym cukry: 126.00 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2684.75 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 467.86 g; W tym cukry: 146.31 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 3220.90 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 538.21 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 49.16 g; Sól: 11.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szprot w oleju 50 g (RYB.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szprot w oleju 50 g (RYB.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 20 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 20 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)
	Wartość energetyczna: 2927.48 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 410.15 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2809.26 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 436.03 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2446.34 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 3099.58 kcal; Białko ogółem: 135.76 g; Tłuszcz: 102.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 426.92 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2992.76 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 454.42 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2446.34 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 10.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
II ŚN			Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
2024-07-17 środa						
Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (MLE) Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczoney 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2322.52 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2333.90 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2069.91 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 266.27 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2402.58 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2474.82 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2023.27 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt 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>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt 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>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt 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>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt 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>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt 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>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt 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>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (j)drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (j)drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (j)drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (j)drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2470.72 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2565.23 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2313.22 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2613.22 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2713.73 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 390.48 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2313.22 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 12.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) 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>) Twarożek 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>)
2024-07-19 piątek						
Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna () 100 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>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka wiosenna () 100 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>) Salatka wiosenna () 100 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>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2662.33 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2449.85 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; W tym cukry: 104.53 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2170.93 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2889.39 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 94.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 400.88 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2606.08 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 384.65 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2170.93 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 10.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pasta jarzynowa () (march,pietr,seler,ziem,jabł) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-07-20 sobota						
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Seler z pietruszka gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Seler z pietruszka gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2618.38 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2654.14 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 403.07 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2472.23 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2754.61 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 391.57 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2800.86 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 420.56 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2472.23 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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			
2024-07-21 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>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
		II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	
			Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizéria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizéria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizéria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizéria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizéria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizéria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka 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	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)					
		Wartość energetyczna: 2542.82 kcal; Białko ogółem: 139.74 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 9.02 g;		Wartość energetyczna: 2434.29 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2325.15 kcal; Białko ogółem: 147.26 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2697.40 kcal; Białko ogółem: 147.01 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 385.70 g; W tym cukry: 105.69 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2594.88 kcal; Białko ogółem: 142.75 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 111.92 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2327.55 kcal; Białko ogółem: 150.51 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.63 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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