

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-07-22, poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kalafior gotowany* 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kalafior gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kalafior gotowany* 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kalafior gotowany* 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Kalafior gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kalafior gotowany* 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Salata zielona z jogurtem 125 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Salata zielona z jogurtem 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 50 g Pomidor 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2194.01 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 104.56 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2262.19 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2066.79 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2473.78 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 379.80 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2421.39 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 376.03 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2066.79 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 11.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-07-23 wtorek	Sniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Sałatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Sałatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2555.73 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 386.44 g; W tym cukry: 128.68 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2605.04 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 389.90 g; W tym cukry: 127.63 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2469.83 kcal; Białko ogółem: 154.94 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2739.93 kcal; Białko ogółem: 140.49 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 403.67 g; W tym cukry: 128.71 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2784.93 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 405.32 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2441.39 kcal; Białko ogółem: 151.02 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-07-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka witaminowa 50 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2412.92 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2570.13 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2084.29 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2534.70 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2698.41 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 113.55 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2084.29 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow		
2024-07-25 czwartek	Sniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
			Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Kolacja		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2549.16 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2582.51 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 396.29 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2421.04 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2609.93 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 401.34 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2738.51 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 414.28 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2486.94 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 7.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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		
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	
		II ŚN		Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ.)	
		Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Brama) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Brama) 150 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Brama) 150 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Brama) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Brama) 150 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Brama) 150 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (SEL.)
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2675.65 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; W tym cukry: 109.23 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2395.59 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2074.86 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2828.85 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 400.59 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2554.79 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 379.86 g; W tym cukry: 105.79 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2013.30 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 256.81 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Sniadanie	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Paszetki z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g
PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2562.80 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2519.91 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; W tym cukry: 101.66 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2467.74 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 95.88 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2695.26 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2681.61 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 377.52 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2486.24 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 95.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 12.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) 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) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) 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) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GLU PSZ, SOJ, MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GLU PSZ, SOJ, MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GLU PSZ, SOJ, MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GLU PSZ, SOJ, MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GLU PSZ, SOJ, MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, GLU PSZ, SOJ, MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL) Pomidor 50 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2762.25 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 97.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 106.90 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2760.57 kcal; Białko ogółem: 143.13 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2555.46 kcal; Białko ogółem: 164.01 g; Tłuszcz: 101.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2908.25 kcal; Białko ogółem: 149.03 g; Tłuszcz: 102.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2912.57 kcal; Białko ogółem: 152.83 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2555.46 kcal; Białko ogółem: 164.01 g; Tłuszcz: 101.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 11.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 30 g (SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Klopsik wieprzowy 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Warzywa pieczone 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Warzywa pieczone 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Warzywa pieczone 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Warzywa pieczone 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2750.37 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; W tym cukry: 130.25 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2602.87 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 423.79 g; W tym cukry: 128.75 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2339.66 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2819.19 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 448.89 g; W tym cukry: 130.37 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2752.49 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 441.81 g; W tym cukry: 129.14 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2350.31 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sól: 9.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
2024-07-30 wtorek Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna - diety 100 g
PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2346.50 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2213.85 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; W tym cukry: 109.44 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2300.34 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 280.00 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2499.70 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2482.05 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2358.25 kcal; Białko ogółem: 132.31 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JĘCZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JĘCZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JĘCZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JĘCZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JĘCZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g (<u>MLE, SO2.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2593.71 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2570.13 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2366.98 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2777.91 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 413.61 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2789.33 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 410.05 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2366.98 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Sniadanie	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)
	Wartość energetyczna: 2473.61 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2332.00 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2657.81 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2522.20 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.)
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2547.83 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2446.64 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2240.05 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2697.83 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 377.95 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2602.64 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2235.73 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwa strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Sniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałatka witaminowa 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2304.79 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; W tym cukry: 102.90 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2300.84 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 106.71 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2283.43 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2453.99 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 385.36 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2456.04 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 385.81 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2286.79 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 310.90 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 11.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kalarepa szatkowana 50 g
		II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2674.89 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 393.84 g; W tym cukry: 119.67 g; Błonnik pok.: 53.68 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2486.71 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 119.18 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2353.11 kcal; Białko ogółem: 147.86 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 294.95 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2859.09 kcal; Białko ogółem: 145.11 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 411.06 g; W tym cukry: 119.70 g; Błonnik pok.: 54.67 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2676.91 kcal; Białko ogółem: 139.52 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 119.57 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2327.63 kcal; Białko ogółem: 151.15 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 10.26 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,