

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
2024-08-05 poniedziałek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 125 g Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2418.59 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 106.57 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2441.17 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2266.69 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2559.50 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2588.08 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 403.42 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2266.69 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> .)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .)
2024-08-06 wtorek Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> .) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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> .) Salatka wiosenna () 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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> .) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Ogórek świeży 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> .)					
	Wartość energetyczna: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 367.84 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2412.21 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 116.59 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2274.65 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2528.19 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 380.76 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2569.54 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 116.98 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2274.17 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przysw.węglow
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
2024-08-07 środa Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g
PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2638.30 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2456.70 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2070.78 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2821.93 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2618.56 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2070.78 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 11.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-08-08 czwartek Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2404.58 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2231.39 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2124.36 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2531.34 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 402.08 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2364.15 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2109.36 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 41.81 g; Sól: 7.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Arbuz 150 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Arbuz 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 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) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2530.21 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 108.60 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2066.54 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2154.46 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 288.97 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2791.41 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 398.39 g; W tym cukry: 132.39 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2333.74 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 128.40 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2187.46 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 11.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II SN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>)			Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g
	Wartość energetyczna: 2379.89 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2312.57 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2159.49 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2606.95 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2471.77 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 368.12 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2159.49 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wiewprzowa 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wiewprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	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 Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	
PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2617.67 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 101.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2645.13 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2716.97 kcal; Białko ogółem: 145.19 g; Tłuszcz: 111.60 g; Kw. tł. nasy.: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 291.42 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2811.62 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 105.66 g; Kw. tł. nasy.: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 346.26 g; W tym cukry: 91.93 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2845.08 kcal; Białko ogółem: 135.60 g; Tłuszcz: 102.55 g; Kw. tł. nasy.: 43.78 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; W tym cukry: 92.91 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2716.97 kcal; Białko ogółem: 145.09 g; Tłuszcz: 111.60 g; Kw. tł. nasy.: 45.86 g; Węglowodany ogółem: 291.42 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt		Arbuz 150 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet jarski (). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet jarski (). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Pulpet jarski (). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet jarski (). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 000 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet jarski (). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 000 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet jarski (). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 000 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2535.62 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 413.09 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2550.49 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 413.25 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2172.01 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 49.32 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2633.62 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 430.39 g; W tym cukry: 104.83 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2658.49 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 438.45 g; W tym cukry: 125.13 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 4319.37 kcal; Białko ogółem: 238.29 g; Tłuszcz: 137.79 g; Kw. tł. nasy.: 62.32 g; Węglowodany ogółem: 549.34 g; W tym cukry: 217.36 g; Błonnik pok.: 50.75 g; Sól: 65.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szczerb w oleju 50 g (<u>RYB.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafor gotowany* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szyknowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szczerb w oleju 50 g (<u>RYB.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafor gotowany* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szyknowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
2024-08-13 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Soferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Soferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szczerb gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Soferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Soferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szczerb gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2898.30 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 410.04 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2725.31 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 431.80 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2468.30 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 3070.41 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 426.81 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2908.81 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 450.20 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2468.30 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 9.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
II ŚN			Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
2024-08-14 środa Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Salata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Salata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2357.52 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2292.90 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2069.91 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 266.27 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2437.58 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; W tym cukry: 110.07 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2433.82 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; W tym cukry: 108.87 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2023.27 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2470.72 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2463.31 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2309.22 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2613.22 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2611.82 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2309.22 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 50 g	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>) Polewica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Polewica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Warzywa pieczone 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Polewica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)
2024-08-16 piątek Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka wiosenna () 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Rogal maślaný 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślaný 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2620.58 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2378.74 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2129.18 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 265.57 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2847.64 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 91.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 395.81 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2534.98 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2129.18 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 265.57 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 10.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-08-17 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2557.64 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2593.40 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2411.49 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 301.48 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2693.87 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 386.69 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2740.12 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 415.68 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2411.49 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 301.48 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g 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>)
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2542.82 kcal; Białko ogółem: 139.74 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2434.29 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2325.15 kcal; Białko ogółem: 147.26 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2697.40 kcal; Białko ogółem: 147.01 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 385.70 g; W tym cukry: 105.69 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2594.88 kcal; Białko ogółem: 142.75 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 111.92 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2327.55 kcal; Białko ogółem: 150.51 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.63 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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