

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kalarepa szatkowana 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kalarepa szatkowana 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kalarepa szatkowana 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kalarepa szatkowana 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
2024-08-19 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2247.71 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2225.66 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2120.49 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2527.48 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; W tym cukry: 104.97 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2384.86 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 362.92 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2120.49 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 11.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb Graham 3 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU,PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata strzebiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata strzebiasta zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata strzebiasta zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata strzebiasta zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata strzebiasta zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2537.07 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 384.26 g; W tym cukry: 128.20 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2510.39 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2451.17 kcal; Białko ogółem: 155.00 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2721.27 kcal; Białko ogółem: 140.54 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 401.48 g; W tym cukry: 128.23 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2700.59 kcal; Białko ogółem: 139.57 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 393.36 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2422.73 kcal; Białko ogółem: 151.07 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 297.05 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
2024-08-21 środa	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 125 g (MLE.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mizeria 125 g (MLE.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mizeria 125 g (MLE.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 125 g (MLE.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 125 g (MLE.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 125 g (MLE.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	
PN	Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2394.74 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2475.96 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 111.50 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2066.11 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 259.12 g; W tym cukry: 44.99 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2516.52 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2680.23 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2066.11 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 259.12 g; W tym cukry: 44.99 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 10.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem (*) 50 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN	Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU,PSZ.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Salata zielona z olejem 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2549.16 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2506.51 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2421.04 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2609.93 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 401.34 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2662.51 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 402.28 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2486.94 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 7.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ,)
2024-08-23, piątek						
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2597.98 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2245.75 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2001.03 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 263.51 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2751.18 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 394.46 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2404.95 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1939.47 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 250.68 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Masło 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Masło 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	
PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2534.22 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2406.67 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2439.16 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2666.68 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2568.37 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 109.84 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2457.66 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 297.24 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 12.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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					
2024-08-25, niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem(*) 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)				
		II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g			
			Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	
				Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g
					PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3L 1 szt
						Wartość energetyczna: 2734.24 kcal; Białko ogółem: 139.20 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 7.72 g;		Wartość energetyczna: 2732.56 kcal; Białko ogółem: 142.15 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 356.89 g; W tym cukry: 108.91 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.18 g;		Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;	
Wartość energetyczna: 2884.56 kcal; Białko ogółem: 151.85 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.03 g;						Wartość energetyczna: 2884.56 kcal; Białko ogółem: 151.85 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.03 g;		Wartość energetyczna: 2884.56 kcal; Białko ogółem: 151.85 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.03 g;		Wartość energetyczna: 2884.56 kcal; Białko ogółem: 151.85 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 374.24 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.03 g;	
Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;				Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;			
Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;				Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;			
Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2527.45 kcal; Białko ogółem: 163.04 g; Tłuszcz: 99.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 11.25 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 30 g (SEZ.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II SN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem ()drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem ()drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem ()drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem ()drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem ()drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem ()drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2680.92 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 428.90 g; W tym cukry: 121.43 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2533.74 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 416.96 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2307.03 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2749.74 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 441.89 g; W tym cukry: 121.55 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2683.36 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 434.97 g; W tym cukry: 120.77 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2317.68 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
2024-08-27 wtorek Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2341.50 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2170.85 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 109.50 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2295.33 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2494.70 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2439.05 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 110.85 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 131.53 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-08-28 środa Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g (<u>MLE, SO2.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2565.13 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2532.90 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 382.58 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2338.40 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 301.27 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2749.33 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 411.32 g; W tym cukry: 99.23 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2752.10 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 406.08 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2338.40 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 301.27 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 9.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2473.61 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2332.00 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 102.64 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2657.81 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 390.21 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2522.20 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 90 g
	II ŚN					
2024-08-30 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty młodej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2574.53 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2473.35 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2231.75 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 284.62 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2724.53 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2629.34 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2227.43 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 9.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-31 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2286.61 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 367.19 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2282.66 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; W tym cukry: 106.26 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2265.26 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2435.81 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 384.26 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2437.86 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2268.61 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 308.80 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 11.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka 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>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka 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>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka 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>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalarepa szatkowana 50 g
	II ŚN						
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2674.89 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 393.84 g; W tym cukry: 119.67 g; Błonnik pok.: 53.68 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2486.71 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 119.18 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2353.11 kcal; Białko ogółem: 147.86 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 294.95 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2859.09 kcal; Białko ogółem: 145.11 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 411.06 g; W tym cukry: 119.70 g; Błonnik pok.: 54.67 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2676.91 kcal; Białko ogółem: 139.52 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 119.57 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2327.63 kcal; Białko ogółem: 151.15 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 10.26 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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