

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
2024-09-02 poniedziałek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 125 g Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2418.59 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 106.57 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2441.17 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2266.69 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2559.50 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2588.08 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 403.42 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2266.69 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> .)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .)
2024-09-03 wtorek Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> .) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna () 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna () 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Salatka wiosenna - diety 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Ogórek świeży 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> .)					
	Wartość energetyczna: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 367.84 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2412.21 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 116.59 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2274.65 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2528.19 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 380.76 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2569.54 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 116.98 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2274.17 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przysw.węglow
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej: 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej: 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
2024-09-04 środa Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g
PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2638.30 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2456.70 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2127.63 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 280.84 g; W tym cukry: 43.72 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2821.93 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2618.56 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2127.63 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 280.84 g; W tym cukry: 43.72 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 11.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-09-05 czwartek Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2404.58 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2231.39 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2124.36 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2531.34 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 402.08 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2364.15 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2109.36 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 41.81 g; Sól: 7.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Arbuz 150 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Arbuz 150 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Arbuz 150 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Arbuz 150 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Arbuz 150 g
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)
2024-09-06 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna)100g z warzywami (mieszanka królewska) 130g w folii 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2631.51 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 373.89 g; W tym cukry: 107.72 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2167.84 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2255.76 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2892.71 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 417.12 g; W tym cukry: 131.51 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2435.04 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 127.52 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2288.76 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 11.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II SN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>)			Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () drobno tarta 125 g Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g
	Wartość energetyczna: 2481.19 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2413.87 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2260.79 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 279.16 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2708.25 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2573.07 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 386.85 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2260.79 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 279.16 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 9.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2718.97 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2746.43 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 101.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2818.27 kcal; Białko ogółem: 146.20 g; Tłuszcz: 114.64 g; Kw. tł. nasy.: 46.76 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2912.92 kcal; Białko ogółem: 133.34 g; Tłuszcz: 108.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2946.38 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 105.59 g; Kw. tł. nasy.: 44.68 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2818.27 kcal; Białko ogółem: 146.10 g; Tłuszcz: 114.64 g; Kw. tł. nasy.: 46.76 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt		Arbuz 150 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml				Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 5 000 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	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: 2358.38 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2373.25 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1985.93 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 41.83 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2456.38 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2481.25 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 402.91 g; W tym cukry: 122.10 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3416.90 kcal; Białko ogółem: 141.69 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 582.81 g; W tym cukry: 136.07 g; Błonnik pok.: 58.35 g; Sól: 16.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szczerb w oleju 50 g (<u>RYB.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafor gotowany* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szyknowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szczerb w oleju 50 g (<u>RYB.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafor gotowany* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szyknowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
2024-09-10 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Soferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Soferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Soferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Soferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2898.30 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 410.04 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2725.31 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 431.80 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2468.30 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 3070.41 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 426.81 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2908.81 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 450.20 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2468.30 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 9.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 125 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2458.82 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2394.20 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 107.79 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2171.21 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2538.88 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 368.88 g; W tym cukry: 109.19 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2535.12 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 364.14 g; W tym cukry: 107.99 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2124.57 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 282.40 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2470.72 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2463.31 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2309.22 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2613.22 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2611.82 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2309.22 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Poleďwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Poleďwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poleďwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Poleďwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Poleďwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Warzywa pieczone 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Poleďwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () drobno tarta 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka wiosenna () 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2721.88 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2480.04 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 101.30 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2230.48 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2948.94 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 414.54 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2636.28 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 386.58 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2230.48 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 10.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-09-14 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tartą 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2557.64 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2593.40 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2411.49 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 301.48 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2693.87 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 386.69 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2740.12 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 415.68 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2411.49 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 301.48 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2644.12 kcal; Białko ogółem: 140.75 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2535.59 kcal; Białko ogółem: 135.65 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2426.45 kcal; Białko ogółem: 148.27 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2798.70 kcal; Białko ogółem: 148.02 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 404.43 g; W tym cukry: 104.81 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2696.18 kcal; Białko ogółem: 143.76 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2428.85 kcal; Białko ogółem: 151.52 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.65 g;

Oznaczenia alergenów:

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