

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (plamiak) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2424.91 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2297.50 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2286.96 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 51.60 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2566.63 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2446.49 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 392.27 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2225.03 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 47.11 g; Sól: 11.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN		Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Chleb Graham 3g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)
Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata strzępiasta zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata strzępiasta zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata strzępiasta zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2565.57 kcal; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 364.14 g; W tym cukry: 108.23 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 139.90 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 355.20 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2426.46 kcal; Białko ogółem: 157.45 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2718.77 kcal; Białko ogółem: 142.87 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2670.06 kcal; Białko ogółem: 148.85 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; W tym cukry: 108.81 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2398.02 kcal; Białko ogółem: 153.52 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 9.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-18 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Śliwka 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Śliwka 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Śliwka 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Śliwka 150 g 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2420.19 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 96.38 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2394.69 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2116.87 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2541.96 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2598.96 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; W tym cukry: 97.82 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2116.87 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem (*) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2481.16 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 398.93 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2444.99 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 403.01 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2353.04 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2647.56 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 421.00 g; W tym cukry: 113.65 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2600.99 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 421.00 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2418.94 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 46.31 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Sliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 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> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba gotowana długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )
2024-09-20 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2728.23 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2378.57 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2131.27 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 285.24 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2881.43 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 416.20 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2537.77 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 383.52 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2069.71 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 272.42 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 11.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Paszet z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	
PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2635.52 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2540.46 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 96.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.78 g; Węglowodany ogółem: 311.67 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2767.98 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2669.67 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2558.96 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 42.81 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 12.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonie niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 50 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Bułka pszenna długa krojona 30 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g
	PZ	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2831.10 kcal; Białko ogółem: 140.15 g; Tłuszcz: 99.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2829.42 kcal; Białko ogółem: 143.10 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2624.31 kcal; Białko ogółem: 163.99 g; Tłuszcz: 103.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2977.10 kcal; Białko ogółem: 149.01 g; Tłuszcz: 104.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 374.57 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2981.42 kcal; Białko ogółem: 152.81 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 392.99 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2624.31 kcal; Białko ogółem: 163.99 g; Tłuszcz: 103.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 50 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 50 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2528.59 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 431.08 g; W tym cukry: 120.90 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2478.41 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 417.93 g; W tym cukry: 119.93 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2275.20 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 46.77 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2663.82 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 446.03 g; W tym cukry: 121.02 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2628.04 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 435.94 g; W tym cukry: 120.32 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2285.85 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 46.87 g; Sól: 10.30 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 1 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )
2024-09-24 wtorek Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2424.35 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2246.98 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 320.53 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2300.83 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2577.55 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2515.18 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 107.02 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2387.25 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 10.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
2024-09-25 środa Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2405.09 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2377.18 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; W tym cukry: 97.08 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2211.26 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2589.29 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2596.38 kcal; Białko ogółem: 131.92 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 98.07 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2211.26 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pasztet z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasztet z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pasztet z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasztet z fasoli ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2604.06 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 409.36 g; W tym cukry: 123.88 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2459.50 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 397.76 g; W tym cukry: 127.74 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2385.77 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2746.76 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 416.09 g; W tym cukry: 114.41 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2489.20 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 376.05 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2385.77 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )
2024-09-27 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2732.34 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 381.17 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2643.95 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2389.56 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 303.08 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2882.34 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 398.74 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2799.95 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 386.72 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2385.24 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; W tym cukry: 52.88 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 10.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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 gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	II SN		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> )	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> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 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> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2224.29 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 109.98 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2280.82 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2282.06 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2452.61 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 401.42 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2436.02 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; W tym cukry: 109.81 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2285.41 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 43.61 g; Sól: 11.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) 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 a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kalarepa szatkowana 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) 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 a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kalarepa szatkowana 50 g
	II SN			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2764.61 kcal; Białko ogółem: 137.56 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 409.74 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 55.00 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2576.44 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 118.26 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2441.19 kcal; Białko ogółem: 148.11 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2948.81 kcal; Białko ogółem: 145.68 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 426.97 g; W tym cukry: 118.78 g; Błonnik pok.: 55.99 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2766.64 kcal; Białko ogółem: 140.09 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 392.85 g; W tym cukry: 118.65 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2415.71 kcal; Białko ogółem: 151.40 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 310.58 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 10.23 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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