

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt sałatka z kalaflorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 125 g Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2315.00 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2421.32 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 385.83 g; W tym cukry: 111.82 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2163.11 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2455.92 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 370.76 g; W tym cukry: 104.87 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2568.23 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 403.46 g; W tym cukry: 112.37 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2163.11 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>MLE.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2393.77 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2326.54 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 357.54 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2268.10 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2521.64 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 383.53 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2483.87 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 374.89 g; W tym cukry: 114.49 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2267.62 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 6.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-02 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (RYB.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (RYB.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (RYB.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (RYB.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (RYB.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (RYB.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-ł 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2568.85 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2420.70 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2058.18 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2752.48 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2582.56 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2058.18 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 11.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sliwka 150 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sliwka 150 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sliwka 150 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>) 300 g (SEL, GLU JECZ.)</u> Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>) 300 g (SEL, GLU JECZ.)</u> Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>) 300 g (SEL, GLU JECZ.)</u> Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2458.61 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 399.31 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2284.02 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2164.89 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2585.37 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 416.36 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2416.78 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2163.39 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 45.29 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
2024-10-04 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2599.40 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2281.08 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2369.01 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2827.60 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 116.94 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2515.28 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 113.48 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2369.01 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostionce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostionce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
2024-10-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2418.25 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 6.55 g;		Wartość energetyczna: 2418.62 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2273.54 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2645.31 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 395.55 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2577.82 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 390.70 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2273.54 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-07, poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Miód (25g) 2 szt</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Miód (25g) 2 szt</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Miód (25g) 2 szt</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Miód (25g) 2 szt</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)</p> <p>Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Śliwka 150 g
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Risotto z warzywami i tofu () 300 g (SOJ, SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 125 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.)</p> <p>Kompot z aronii* b/c 250 ml</p>				<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Risotto z warzywami i tofu () 300 g (SOJ, SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 5 000 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 125 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.)</p> <p>Kompot z aronii* b/c 250 ml</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Seler z pietruszka gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Seler z pietruszka gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>
	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	
		<p>Wartość energetyczna: 2354,38 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 84,66 g; Tłuszcz: 65,33 g; Kw. tł. nasy.: 23,08 g; Węglowodany ogółem: 376,42 g; W tym cukry: 92,92 g; Błonnik pok.: 38,41 g; Sól: 9,89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2373,25 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 83,34 g; Tłuszcz: 66,02 g; Kw. tł. nasy.: 22,70 g; Węglowodany ogółem: 377,71 g; W tym cukry: 99,30 g; Błonnik pok.: 33,50 g; Sól: 7,33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1981,93 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 88,55 g; Tłuszcz: 61,26 g; Kw. tł. nasy.: 20,28 g; Węglowodany ogółem: 290,44 g; W tym cukry: 59,62 g; Błonnik pok.: 41,72 g; Sól: 12,17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2538,38 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 89,06 g; Tłuszcz: 66,93 g; Kw. tł. nasy.: 23,52 g; Węglowodany ogółem: 415,52 g; W tym cukry: 116,32 g; Błonnik pok.: 41,31 g; Sól: 11,90 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2567,25 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 85,34 g; Tłuszcz: 66,62 g; Kw. tł. nasy.: 22,94 g; Węglowodany ogółem: 424,71 g; W tym cukry: 137,70 g; Błonnik pok.: 36,90 g; Sól: 7,34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3378,40 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 140,79 g; Tłuszcz: 70,91 g; Kw. tł. nasy.: 22,23 g; Węglowodany ogółem: 574,04 g; W tym cukry: 125,40 g; Błonnik pok.: 59,74 g; Sól: 17,55 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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.) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 50 g	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.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 50 g	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.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2839.15 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 414.30 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 43.86 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2673.19 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 428.34 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2605.26 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 3011.25 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 431.07 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2856.69 kcal; Białko ogółem: 121.12 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 446.74 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2605.26 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2462.40 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 108.50 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2421.14 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g; W tym cukry: 112.06 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2174.78 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2542.45 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2562.05 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; W tym cukry: 112.25 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2128.14 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 11.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (jdrobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (jdrobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (jdrobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (jdrobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2470.72 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2464.39 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2309.22 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2613.22 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2612.89 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2309.22 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Ogórek kiszony 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Ogórek kiszony 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Ogórek kiszony 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 50 g Warzywa pieczone 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 50 g Warzywa pieczone 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 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 Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)
Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (), 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (RYB,) Surówka żydowska z olejem (). 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (), 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (RYB,) Surówka żydowska z olejem (). 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka wiosenna () 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2701.89 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 398.17 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2496.46 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2211.01 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 286.96 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2928.95 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 416.08 g; W tym cukry: 100.05 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2652.69 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2211.01 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 286.96 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 11.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL), Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE), Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzonka, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzonka, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR),	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzonka, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR),	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzonka, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR),
2024-10-13 niedziela						
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kapusta zasmażana () 125 g (GLU PSZ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kapusta zasmażana () 125 g (GLU PSZ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kapusta zasmażana () 125 g (GLU PSZ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kapusta zasmażana () 125 g (GLU PSZ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 140 g (GLU PSZ), Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE), 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 (GLU PSZ), Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE), Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE), Twarożek 50 g (MLE), Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 140 g (GLU PSZ), Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE), 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 (GLU PSZ), Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE), Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek 50 g (MLE), Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE),					
	Wartość energetyczna: 2692.88 kcal; Białko ogółem: 141.87 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 395.16 g; W tym cukry: 107.65 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2535.59 kcal; Białko ogółem: 135.65 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2475.21 kcal; Białko ogółem: 149.40 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2847.47 kcal; Białko ogółem: 149.15 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 412.47 g; W tym cukry: 107.84 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2696.18 kcal; Białko ogółem: 143.76 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2477.61 kcal; Białko ogółem: 152.65 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 68.17 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.64 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,