

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przysw.węglow	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 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>GLUPSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>)
		IFSN		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 125 g Surówka z marchwi (<u>)</u> drobno tarta 125 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi (<u>)</u> drobno tarta 125 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi (<u>)</u> drobno tarta 125 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi (<u>)</u> drobno tarta 125 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi (<u>)</u> drobno tarta 125 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi (<u>)</u> drobno tarta 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ</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>GLUPSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ</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>GLUPSZ</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</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 Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>GLUPSZ</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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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.: 33.26 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przysw.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>) 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 Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, 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>) 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 Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
2024-10-29 wtorek 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
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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 50 g (<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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przysw.węglow
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) 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>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB</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 Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) 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>) Paprykarz rybno (plamiak) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II SN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)
2024-10-30 środa						
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g
PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow				
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sliwka 150 g Salata 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata 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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sliwka 150 g Salata 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata 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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)			
		II ŚN	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u> ,)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) 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</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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> ,) 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	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> ,) Pomidor 100 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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> ,) Pomidor 100 g 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> ,) Pomidor 100 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pomidor 50 g			
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , może zawierać: <u>ORZ</u> ,)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , może zawierać: <u>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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt 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 Cukier 5g (saszetka) 2 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>) 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 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>) 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>)
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 Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószony 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 Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószony 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 oprószony 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 oprószony 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 oprószony 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 oprószony 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata 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>) 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 Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata 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 Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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 Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
		II SN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Salata 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 Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR.</u>)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN		Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)
2024-11-03 niedziela Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 Udło pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Ogórek świeży 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE)
PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2753.55 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 103.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2781.01 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 347.61 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2852.85 kcal; Białko ogółem: 145.62 g; Tłuszcz: 114.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2947.50 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 108.33 g; Kw. tł. nasy.: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2980.96 kcal; Białko ogółem: 136.04 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 384.84 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2852.85 kcal; Białko ogółem: 145.52 g; Tłuszcz: 114.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Śliwka 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml				Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z warzywami i tofu () 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 5 000 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	
	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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w oslonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2354.38 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 2373.25 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1981.93 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 2538.38 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 2567.25 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 3378.40 kcal; 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przysw.węglow	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami (50 g (<u>RYB, SEL.</u>)) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami (50 g (<u>RYB, SEL.</u>)) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Miod (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami (50 g (<u>RYB, SEL.</u>)) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kalarepa szatkowana 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami (50 g (<u>RYB, SEL.</u>)) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami (50 g (<u>RYB, SEL.</u>)) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (plamiak) z warzywami (50 g (<u>RYB, SEL.</u>)) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kalarepa szatkowana 50 g Miod (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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 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 (<u>JAJ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
	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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL.)	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) 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 (SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) 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 (SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
II ŚN			Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)	Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)
2024-11-06 środa Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLUPSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLUPSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) 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 (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLUPSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) 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 (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLUPSZ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wprzeżowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g 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 ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) 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>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) 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>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
		II ŚN	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb 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 ZYT.</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>) 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>)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem ()drobno tartą 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ograni.łatwo przysw.węglow				
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Warzywa pieczone 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (). 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB</u>) Surówka żydowska z olejem (). 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (). 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB</u>) Surówka żydowska z olejem (). 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
				PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
					Wartość energetyczna: 2674.33 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2410.98 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2183.45 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 283.73 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2901.39 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 412.86 g; W tym cukry: 97.00 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2567.22 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 392.92 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2183.45 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 283.73 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 11.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana () 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana () 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana () 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana () 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	
PN	Wafle ryżowe 30g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)						
	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: 361.48 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JE CZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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