

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH-SS 1 Podstawowa	CH-SS 2 Łatwo strawna	CH-SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH-SS C1 Położnicza Podstawowa	CH-SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH-SS C3 Położnicza z ograniczaniem przysywa.węglow	
Śniadanie	Ryz na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Dżem 25 g, 2 szt 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) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ryz na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Dżem 25 g, 2 szt 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) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Dżem 25 g, 2 szt Szynka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 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)	Ryz na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Dżem 25 g, 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Ryz na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Dżem 25 g, 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Ryz na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Dżem 25 g, 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), 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)
	Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłanej, 30 g (MŁŻE), (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82%, 5 g (MLE)	Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłanej, 30 g (MŁŻE), (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82%, 5 g (MLE)	Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłanej, 30 g (MŁŻE), (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82%, 5 g (MLE)	Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłanej, 30 g (MŁŻE), (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82%, 5 g (MLE)	Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłanej, 30 g (MŁŻE), (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82%, 5 g (MLE)	Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłanej, 30 g (MŁŻE), (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82%, 5 g (MLE)	Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłanej, 30 g (MŁŻE), (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82%, 5 g (MLE)
Obiad	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos koperkowy () 200 g, Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g, Dynia z wody z dodatkami ziół* 125 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos koperkowy () 200 g, Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g, Dynia z wody z dodatkami ziół* 125 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g, Dynia z wody z dodatkami ziół* 125 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos koperkowy () 200 g, Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g, Dynia z wody z dodatkami ziół* 125 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g, Dynia z wody z dodatkami ziół* 125 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g, Dynia z wody z dodatkami ziół* 125 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g, Dynia z wody z dodatkami ziół* 125 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE), Masło extra 82%, 10 g (MLE), Szynka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 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
Kolacja	Wartość energetyczna: 2462,40 kcal; Białko ogółem: 109,21 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: 2361,25 kcal; Białko ogółem: 106,76 g; Tłuszcz: 64,47 g; Kw. tł. nasy.: 24,20 g; Węglowodany ogółem: 347,92 g; W tym cukry: 108,00 g; Błonnik pok.: 23,21 g; Sól: 7,36 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: 2502,17 kcal; Białko ogółem: 114,35 g; Tłuszcz: 69,40 g; Kw. tł. nasy.: 27,85 g; Węglowodany ogółem: 368,23 g; W tym cukry: 108,19 g; Błonnik pok.: 30,34 g; Sól: 11,81 g.	Wartość energetyczna: 2502,17 kcal; Białko ogółem: 114,35 g; Tłuszcz: 69,40 g; Kw. tł. nasy.: 27,85 g; Węglowodany ogółem: 368,23 g; W tym cukry: 108,19 g; Błonnik pok.: 30,34 g; Sól: 11,81 g.	Wartość energetyczna: 2128,14 kcal; Białko ogółem: 109,21 g; Tłuszcz: 66,99 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.	Wartość energetyczna: 2128,14 kcal; Białko ogółem: 109,21 g; Tłuszcz: 66,99 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.
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN							