

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*(<u>) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Surówka z selera i jabłka (<u>) 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</u></u>	Dyniowa z ziemniakami*(<u>) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka (<u>) 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</u></u>	Dyniowa z ziemniakami*(<u>) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka (<u>) 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</u></u>	Dyniowa z ziemniakami*(<u>) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka (<u>) 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</u></u>	Dyniowa z ziemniakami*(<u>) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka (<u>) 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</u></u>	Dyniowa z ziemniakami*(<u>) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka (<u>) 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</u></u>
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 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 Rzodkiew biała 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>) 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 lodowa 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 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 Rzodkiew biała 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
PN	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2524.69 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 387.01 g; W tym cukry: 116.26 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2486.50 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 379.27 g; W tym cukry: 123.50 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2665.60 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 404.22 g; W tym cukry: 116.45 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2633.41 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 396.90 g; W tym cukry: 124.05 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt 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 Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt 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 Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2404.17 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2348.76 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2278.49 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2532.51 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2506.09 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 107.77 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2278.49 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)
2025-02-19 środa Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-łt 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-łt 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2637.58 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2478.43 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2093.91 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2821.21 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 408.88 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2640.29 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2093.91 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 11.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Bułka mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	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 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	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 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2347.23 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2227.57 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2196.68 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 302.35 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2475.03 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2361.37 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2166.68 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 46.22 g; Sól: 8.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	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 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Jogurt truskawkowy 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 truskawkowy 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 Ogórek kiszony 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 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 Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt truskawkowy 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 Ogórek kiszony 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
2025-02-21 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 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 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Rukola 10 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 90 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>) Rukola 10 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 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 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 90 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>) Rukola 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2623.06 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2309.05 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 114.78 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2284.66 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2776.26 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; W tym cukry: 118.07 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2468.25 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2284.66 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 12.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglów	
2025-02-22 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 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 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 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 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 Pomarańcza 1 szt. 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce 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 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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 Bigos 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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	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 Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Rzodkiew biała 80 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>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2644.94 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 403.29 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 10.88 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: 2314.58 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2872.00 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 421.21 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 11.98 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: 2314.58 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 9.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewrzowych, z dodatkami surowców wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewrzowych, z dodatkami surowców wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewrzowych, z dodatkami surowców wiewrzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Schab Krotoszyński wędzonka wiewrzowa z dodatkami wody wędzona parzona 30g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wiewrzowa z dodatkami wody wędzona parzona 30g (<u>SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewrzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50g	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewrzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20g	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewrzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewrzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50g	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewrzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20g	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewrzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50g
PN	Wafle ryżowe 30g Dżem 25g 1 szt		Wafle ryżowe 30g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30g Dżem 25g 1 szt		Wafle ryżowe 30g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2845.37 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 109.46 g; Kw. tł. nasy.: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2878.22 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 106.41 g; Kw. tł. nasy.: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2911.67 kcal; Białko ogółem: 145.55 g; Tłuszcz: 119.17 g; Kw. tł. nasy.: 47.06 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 3039.32 kcal; Białko ogółem: 130.59 g; Tłuszcz: 113.98 g; Kw. tł. nasy.: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 116.01 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 3078.17 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 110.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.60 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 117.38 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2911.67 kcal; Białko ogółem: 145.45 g; Tłuszcz: 119.17 g; Kw. tł. nasy.: 47.06 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 10.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-24	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 osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 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 osłonce 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 osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek 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 osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 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 osłonce 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 osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek 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>)
	Obiad	Wielowarzynna 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					
2025-02-24	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 osłonce 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 osłonce 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 osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 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>) 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 Cukier 5g (saszetka) 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) 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: 1951.93 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 12.16 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: 1951.93 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 12.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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.węglów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 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 (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 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 (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 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 pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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 pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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, MLE.</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 pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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 pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, 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 pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, 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 pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 100 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 100 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 100 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 Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2938.37 kcal; Białko ogółem: 142.28 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 422.00 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2681.45 kcal; Białko ogółem: 132.40 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 398.21 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2664.06 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 3109.27 kcal; Białko ogółem: 145.89 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 438.94 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2864.95 kcal; Białko ogółem: 137.03 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 416.60 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2664.06 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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.węglów
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
2025-02-26 środa Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2428.12 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2363.63 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2210.16 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 287.82 g; W tym cukry: 40.24 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2508.17 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2504.54 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2163.52 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 40.24 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 11.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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.węglów
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Szcypinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Szcypinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2671.76 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2537.39 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 102.41 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2477.26 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2814.26 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 98.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 105.31 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2685.89 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 381.12 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2477.26 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 11.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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.węglów	
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone 80 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>) Połędwica 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
2025-02-28 piątek	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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
	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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2709.74 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 404.04 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2432.77 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2224.86 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2936.80 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 421.95 g; W tym cukry: 105.63 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2589.01 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 392.14 g; W tym cukry: 106.91 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2224.86 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 12.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-03-01 sobota	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 JEJCZ.</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 Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata 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 JEJCZ.</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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata 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 JEJCZ.</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 Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata 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 JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 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 półtusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>)
2025-03-01 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
		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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Rzodkiew biała 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Rzodkiew biała 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
2025-03-01 sobota	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2540.66 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2604.91 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 376.50 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2429.86 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 310.56 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2693.86 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; W tym cukry: 96.85 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2755.63 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 111.32 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2429.86 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 310.56 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałabka 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałabka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
		II ŚN		Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR)
2025-03-02 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kapusta zasmażana () 125 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kapusta zasmażana () 125 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kapusta zasmażana () 125 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kapusta zasmażana () 125 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kapusta zasmażana () 125 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
2025-03-02 niedziela	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2796.70 kcal; Białko ogółem: 152.17 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2516.32 kcal; Białko ogółem: 141.89 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2601.97 kcal; Białko ogółem: 151.74 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2951.29 kcal; Białko ogółem: 159.44 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 391.27 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2676.90 kcal; Białko ogółem: 150.01 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 360.49 g; W tym cukry: 90.82 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2604.37 kcal; Białko ogółem: 154.99 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 9.55 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

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,