

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałatka z kalafiorom i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt sałatka z kalafiorom i jajkiem 50 g ( <u>JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) 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> )
2025-01-20 poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z truskawek* 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )
2025-01-20 poniedziałek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2338.38 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g; W tym cukry: 97.64 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2444.70 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 387.41 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2180.48 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2479.29 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2591.61 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 405.04 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2180.48 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek świeży 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
		Wartość energetyczna: 2431.29 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2370.41 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 354.89 g; W tym cukry: 107.61 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2305.62 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2559.16 kcal; Białko ogółem: 129.52 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2527.74 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; W tym cukry: 108.00 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2305.14 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 311.07 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	II ŚN					
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane *. 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane *. 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane *. 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane *. 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )
PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2595.92 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2445.24 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2085.25 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2779.55 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 398.50 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2607.10 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2085.25 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 11.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.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 Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.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> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.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 Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.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> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Masło extra 82% 2 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
2025-01-23 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Polewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt
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: 2430.11 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 392.96 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2284.02 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2164.89 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2556.87 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 410.01 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2416.78 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2134.89 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 44.79 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )
2025-01-24 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Dorsz) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Dorsz) 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2595.03 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 370.15 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2276.71 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2289.63 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2748.23 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2435.91 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2289.63 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 11.95 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser zółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Ser zółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ser zółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> )	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 125 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	
PN	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 Dżem 25 g 1 szt 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 Dżem 25 g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2638.08 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 401.07 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 40.54 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: 2307.73 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2865.14 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 418.98 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 41.53 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: 2307.73 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 9.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-26 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 wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 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> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 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> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 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> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 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> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 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> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 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> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN		Schab Krotoszyński wędzonka wiewprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wiewprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
2025-01-26 niedziela	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> ) 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> ) Udko 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> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g 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 Udko 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 Udko 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 Udko 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> )
2025-01-26 niedziela	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2753.55 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 103.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2781.01 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 347.61 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2852.85 kcal; Białko ogółem: 145.62 g; Tłuszcz: 114.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2947.50 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 108.33 g; Kw. tł. nasy.: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2980.96 kcal; Białko ogółem: 136.04 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 384.84 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2852.85 kcal; Białko ogółem: 145.52 g; Tłuszcz: 114.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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> )	Płatki 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> )	Płatki 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> )	Płatki 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 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> )
		II ŚN		Mandarynka 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 1 szt
	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						
	Obiad						
	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 graham-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	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> ) 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	
	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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-28 wtorek	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> ) 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> )	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> ) 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> )	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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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: 2930.37 kcal; Białko ogółem: 142.28 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 419.75 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2787.95 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 437.97 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2656.06 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 3101.27 kcal; Białko ogółem: 145.89 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 436.70 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2971.45 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 456.36 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2656.06 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 10.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )
	II ŚN		Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )
2025-01-29 środa Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalafor gotowany* 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2462.40 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 108.50 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2397.91 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2211.44 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2542.45 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2538.82 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 370.46 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2164.80 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 11.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Szcypinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Szcypinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-31 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 Połudwica 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 Połudwica 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 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> ) Połudwica 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 Jogurt naturalny 150g 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 Połudwica 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 Połudwica 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE,</u> ) 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> )
2025-01-31 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 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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> ) 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
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )
2025-02-01 sobota Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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> ) Miód (25g) 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 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> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2610.96 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 381.26 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2679.08 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 413.28 g; W tym cukry: 109.69 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2444.78 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2760.16 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 398.33 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2825.80 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 430.77 g; W tym cukry: 110.35 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2444.78 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 10.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )
		II ŚN		Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> )
2025-02-02 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kapusta zasmażana () 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kapusta zasmażana () 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kapusta zasmażana () 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kapusta zasmażana () 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kapusta zasmażana () 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
2025-02-02 niedziela	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
		Wartość energetyczna: 2652.88 kcal; Białko ogółem: 138.87 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g; W tym cukry: 105.45 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2495.59 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2435.21 kcal; Białko ogółem: 146.40 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2807.47 kcal; Białko ogółem: 146.15 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 407.87 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2656.18 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 108.84 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2437.61 kcal; Białko ogółem: 149.65 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.50 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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