

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>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 fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 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 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenka długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kalafior gotowany* 125 g Buraczki gotowane () 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2377.86 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2304.46 kcal; Białko ogółem: 125.60 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2292.35 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2562.06 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2494.66 kcal; Białko ogółem: 134.55 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 98.07 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2290.24 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 305.35 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 11.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	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> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 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> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>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> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN		Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 3 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )
2025-03-04 wtorek	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata strzypiasta czerwona 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata strzypiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g
2025-03-04 wtorek	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )				Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2679.53 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; W tym cukry: 122.25 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2706.27 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 413.62 g; W tym cukry: 123.66 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2456.02 kcal; Białko ogółem: 153.91 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2832.73 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 123.24 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2865.47 kcal; Białko ogółem: 141.58 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 432.08 g; W tym cukry: 125.01 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2517.58 kcal; Białko ogółem: 156.29 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
2025-03-05 środa	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 215 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Herbatniki 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2518.59 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2490.15 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 387.91 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2218.24 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2653.29 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 92.24 g; Kw. tł. nasy.: 46.10 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2620.35 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 402.47 g; W tym cukry: 120.81 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2158.42 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 281.21 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 9.00 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow			
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 50 g		
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 200 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</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> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
			Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g
				PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )
Wartość energetyczna: 2523.43 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 383.62 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 43.90 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2474.17 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 405.60 g; W tym cukry: 109.84 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 7.52 g;				Wartość energetyczna: 2363.41 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2689.82 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 415.21 g; W tym cukry: 109.89 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2630.17 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 423.59 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2429.31 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 46.41 g; Sól: 9.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 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> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna 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 ZYT.</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> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g ( <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> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> )
2025-03-07 piątek Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2794.81 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 392.31 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2485.11 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 113.97 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2274.65 kcal; Białko ogółem: 139.60 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2948.01 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 410.34 g; W tym cukry: 126.17 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2644.31 kcal; Białko ogółem: 142.15 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 379.71 g; W tym cukry: 115.32 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2213.09 kcal; Białko ogółem: 137.22 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 10.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g 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> ) Ser żółty 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Ogórek kiszony 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Ogórek kiszony 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Ogórek kiszony 50 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2692.90 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 388.09 g; W tym cukry: 123.70 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2664.56 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 386.98 g; W tym cukry: 128.98 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2504.74 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2825.36 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 389.26 g; W tym cukry: 122.37 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2826.26 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 414.83 g; W tym cukry: 138.87 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2523.24 kcal; Białko ogółem: 125.28 g; Tłuszcz: 95.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 311.83 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 13.11 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 80 g ( <b>SEL</b> , Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 80 g ( <b>SEL</b> , Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 80 g ( <b>SEL</b> , Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 80 g ( <b>SEL</b> , Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 80 g ( <b>SEL</b> , Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> , Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem(*) 80 g ( <b>SEL</b> , Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo 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> , Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 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> , Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g ( <b>MLE</b> ,)	Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g ( <b>MLE</b> , Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> , Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g ( <b>MLE</b> ,)
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> , Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> , Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> , Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> , Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> , Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> , Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2872.12 kcal; Białko ogółem: 140.58 g; Tłuszcz: 102.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 360.86 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2870.94 kcal; Białko ogółem: 143.70 g; Tłuszcz: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 378.91 g; W tym cukry: 107.07 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2662.23 kcal; Białko ogółem: 162.58 g; Tłuszcz: 106.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 282.76 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 3015.02 kcal; Białko ogółem: 147.60 g; Tłuszcz: 107.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 378.27 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 3019.84 kcal; Białko ogółem: 151.57 g; Tłuszcz: 98.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 396.74 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2662.23 kcal; Białko ogółem: 162.58 g; Tłuszcz: 106.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 282.76 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 11.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow		
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Banan 1szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2602.02 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 443.82 g; W tym cukry: 135.38 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2568.37 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 439.46 g; W tym cukry: 134.79 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2347.00 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 49.16 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2737.24 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 458.77 g; W tym cukry: 135.50 g; Błonnik pok.: 43.64 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2717.99 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 457.47 g; W tym cukry: 135.18 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2357.65 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 333.80 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 49.26 g; Sól: 10.53 g;	



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) 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> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jabłko 10 g 1 szt Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Pomarańcza 1 szt. 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> ) 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> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rukola 10 g 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> )
2025-03-11 wtorek	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
2025-03-11 wtorek	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2514.56 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2256.68 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 104.34 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2517.11 kcal; Białko ogółem: 149.45 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2667.76 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2568.38 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 377.37 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2517.11 kcal; Białko ogółem: 149.45 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g ( <b>RYB.</b> ) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
2025-03-12 środa Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2508.67 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2560.06 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2275.84 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2692.87 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 393.65 g; W tym cukry: 115.92 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2735.76 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 113.80 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2275.84 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2527.31 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2486.76 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2347.50 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2711.51 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2557.96 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2347.50 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 8.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 50 g	Zacierka 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 ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )
Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2825.08 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 419.53 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2819.45 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 421.40 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2522.89 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 99.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2975.07 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 437.10 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2975.45 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 439.39 g; W tym cukry: 99.31 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2512.57 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 99.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 11.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 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> )	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> )	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> )	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> )
2025-03-15 sobota Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* 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> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2137.98 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2277.52 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 375.11 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2202.82 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 44.96 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2366.30 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 385.41 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2432.72 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 392.60 g; W tym cukry: 98.94 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2202.82 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 44.96 g; Sól: 11.49 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW**

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-03-16 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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Rzodkiew biała 50 g	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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 50 g	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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 50 g	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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml					
	Kolejca	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2741.13 kcal; Białko ogółem: 143.96 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 396.59 g; W tym cukry: 115.78 g; Błonnik pok.: 55.12 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2591.38 kcal; Białko ogółem: 138.53 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; W tym cukry: 116.14 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2425.59 kcal; Białko ogółem: 146.68 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 308.79 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2925.33 kcal; Białko ogółem: 152.08 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 413.82 g; W tym cukry: 115.81 g; Błonnik pok.: 56.11 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2781.58 kcal; Białko ogółem: 147.48 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 116.53 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2400.11 kcal; Białko ogółem: 149.97 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 10.22 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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