

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-03-31 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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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>)	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 twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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 pszenna 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	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 125 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g (<u>MLE, SEL.</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>) 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 70 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 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 70 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 70 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 70 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 70 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 70 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: 2251.90 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2162.72 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2096.61 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 274.34 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2436.10 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2352.92 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2094.50 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 11.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
2025-04-01 wtorek Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)					Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2636.24 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 399.30 g; W tym cukry: 121.41 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2662.99 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2412.73 kcal; Białko ogółem: 152.86 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2789.44 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 417.33 g; W tym cukry: 122.40 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2822.19 kcal; Białko ogółem: 140.53 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 421.75 g; W tym cukry: 124.18 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2474.29 kcal; Białko ogółem: 155.23 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2236.44 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2362.56 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1913.01 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2358.86 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2480.47 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1913.01 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
2025-04-03 czwartek Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka -dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 125 g (MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) 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 (MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka -dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 200 g (MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka -dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 125 g (MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2441.60 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2361.02 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 377.85 g; W tym cukry: 104.34 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2281.58 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2598.89 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 392.88 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2517.02 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2347.48 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sól: 9.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Poledwica 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 (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Poledwica 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 (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Poledwica 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 (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Poledwica 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 (MLE.) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Poledwica 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 (MLE.) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN					
2025-04-04 piątek Obiad	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) 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: 2664.49 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 121.75 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2356.44 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 110.78 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2144.33 kcal; Białko ogółem: 136.37 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2817.69 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; W tym cukry: 122.74 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2515.64 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 112.13 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2082.77 kcal; Białko ogółem: 134.00 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 10.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 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.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2570.01 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 362.33 g; W tym cukry: 119.63 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2501.48 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; W tym cukry: 122.72 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2357.52 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 278.94 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2797.07 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 119.66 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2663.18 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 382.05 g; W tym cukry: 132.61 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2376.02 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 12.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-06 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE)	Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE)
2025-04-06 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, SEL) Udło 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 (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udło 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 (GLU PSZ, SEL) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, SEL) Udło 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2774.92 kcal; Białko ogółem: 138.78 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2757.83 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2565.03 kcal; Białko ogółem: 160.78 g; Tłuszcz: 103.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 266.12 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2917.82 kcal; Białko ogółem: 145.80 g; Tłuszcz: 104.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2906.73 kcal; Białko ogółem: 149.31 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2565.03 kcal; Białko ogółem: 160.78 g; Tłuszcz: 103.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 266.12 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 11.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 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 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 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 Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 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 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.)
2025-04-07 poniedziałek 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
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) 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-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) 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-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Papryka świeża 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2533.07 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 426.83 g; W tym cukry: 131.03 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2499.42 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 422.47 g; W tym cukry: 130.44 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2278.06 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 45.50 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2668.30 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 441.78 g; W tym cukry: 131.15 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2649.05 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 440.48 g; W tym cukry: 130.83 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2288.70 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 10.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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				
2025-04-08 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)			
		II ŚN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)			
2025-04-08 wtorek	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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 (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.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2411.03 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 105.47 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2134.67 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2401.68 kcal; Białko ogółem: 146.96 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2564.23 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2446.37 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2401.68 kcal; Białko ogółem: 146.96 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 9.70 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
2025-04-09 środa Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 125 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 125 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (MLE, SO2.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata 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: 2450.86 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2497.93 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; W tym cukry: 109.43 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2220.34 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 294.61 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2635.06 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2673.63 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2220.34 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 294.61 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasztet z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
2025-04-10 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU, ŻYT, GLU, OW, GLU, JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU, ŻYT, GLU, OW, GLU, JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU, ŻYT, GLU, OW, GLU, JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	
	Wartość energetyczna: 2482.13 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2423.40 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 103.28 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2299.36 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2666.33 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 394.24 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2494.60 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2299.36 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 8.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-11 piątek	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 ŻYT.</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 pszenno-żytni 50 g 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 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 ŻYT.</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 pszenno-żytni 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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 ŻYT.</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 pszenno-żytni 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 JEJCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 JEJCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g (<u>SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g (<u>SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g (<u>SEL.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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 ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, 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: 2714.31 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 399.06 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2710.34 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 401.37 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2412.12 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 96.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 285.15 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2864.31 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 416.63 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2866.34 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 419.36 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2401.81 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 10.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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>)
2025-04-12 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 tartą 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 z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi drobno tartą 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 z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Surówka z marchwi drobno tartą 125 g (<u>MLE.</u>) 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 z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Surówka z marchwi drobno tartą 125 g (<u>MLE.</u>) 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 z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Surówka z marchwi drobno tartą 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
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: 2056.00 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2160.46 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2085.76 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2249.23 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2315.66 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 372.15 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2085.76 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 11.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g	
	II ŚN			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>)	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 pszenna 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	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2634.90 kcal; Białko ogółem: 141.85 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 377.10 g; W tym cukry: 112.24 g; Błonnik pok.: 51.19 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2485.15 kcal; Białko ogółem: 136.41 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2319.36 kcal; Białko ogółem: 144.56 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 289.29 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2819.10 kcal; Białko ogółem: 149.96 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 394.32 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 52.18 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2675.35 kcal; Białko ogółem: 145.37 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 360.51 g; W tym cukry: 113.00 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2293.88 kcal; Białko ogółem: 147.85 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.83 g;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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