

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglów
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 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.) 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.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka 125 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka 125 g (MLE, 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.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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
		Wartość energetyczna: 2243.95 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2151.13 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2077.63 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2428.15 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2341.33 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2075.52 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 11.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglów	
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)						Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2628.24 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 400.55 g; W tym cukry: 121.51 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2671.99 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; W tym cukry: 121.13 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: 2781.44 kcal; Białko ogółem: 132.14 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 418.58 g; W tym cukry: 122.50 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2831.19 kcal; Białko ogółem: 140.53 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 421.75 g; W tym cukry: 122.48 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 ograniaczeniem łatwo przyswajalnych węglów	
2025-04-30 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<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 z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2349.62 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 7.38 g;		Wartość energetyczna: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2026.18 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2472.03 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 8.44 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: 2026.18 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 9.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglów
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	II śN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 125 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 125 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Pieczynwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2489.02 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2437.37 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2329.00 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 320.33 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2646.31 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 393.82 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2593.37 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 399.66 g; W tym cukry: 103.87 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2394.90 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 9.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2626.24 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 119.62 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2325.60 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2106.08 kcal; Białko ogółem: 134.69 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2779.44 kcal; Białko ogółem: 132.26 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 120.61 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2484.80 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 108.08 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2044.52 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 257.16 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 10.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglów
2025-05-03 sobota	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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 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 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 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 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 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 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, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 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 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 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 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 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 ŻYT.) 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 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 Marchew gotowana 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 ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 50 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.) 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 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 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.) 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 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.) 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 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.) 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 świeży 50 g
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2627.01 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 120.93 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2561.88 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 121.02 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2414.52 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 281.01 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2854.07 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 120.96 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2723.58 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; W tym cukry: 130.91 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2433.02 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 12.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-04 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 niej 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 niej 30 g (MLE.)	Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) 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 niej 30 g (MLE.)
	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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-05 poniedziałek	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) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) 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) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) 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) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Banan 1szt. 1 szt Ogórek kiszony 50 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) 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 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) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE)	Kiełbasa 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) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE)	Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem droбно 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 droбно 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 droбно 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 droбно 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 droбно tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
	Kolacja	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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) 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 z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) 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 z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) 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 z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) 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 z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2550.91 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 428.20 g; W tym cukry: 130.31 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2479.01 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 422.20 g; W tym cukry: 129.26 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2250.25 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2686.13 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 443.16 g; W tym cukry: 130.43 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2628.63 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 440.21 g; W tym cukry: 129.65 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2260.89 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-06 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% 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 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.)
	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.) Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) 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.) 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.) 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 Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2417.53 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; W tym cukry: 105.47 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2145.67 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.24 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: 2570.73 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2461.87 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.24 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-07 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Papryka świeża 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>) 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	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 125 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 125 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) 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 (<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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) 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 (<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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 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: 2424.94 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 111.65 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2454.41 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2194.42 kcal; Białko ogółem: 128.88 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 289.92 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2609.14 kcal; Białko ogółem: 132.92 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2625.61 kcal; Białko ogółem: 139.67 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 368.69 g; W tym cukry: 109.18 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2194.42 kcal; Białko ogółem: 128.88 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 289.92 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 11.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	
	II ŚN			Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</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>) Dżem 25 g 1 szt	Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)
			Wartość energetyczna: 2483.73 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2424.25 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; W tym cukry: 103.25 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2268.07 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2635.04 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2466.95 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 375.40 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2268.07 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-09 piątek	Śniadanie	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 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>) 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU 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 (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty 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 JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g (<u>SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2705.18 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2708.61 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 400.83 g; W tym cukry: 93.16 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2402.99 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 95.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2855.18 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 416.42 g; W tym cukry: 97.13 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2864.61 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 418.82 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2392.68 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 282.71 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglów
2025-05-10 sobota	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 wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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, 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>) 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	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>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Surówka z marchwi drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Piers 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>) Piers 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 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>) Piers 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>) Piers 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>) Piers 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 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>) Piers 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: 2169.46 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 90.12 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: 2324.66 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 372.15 g; W tym cukry: 90.51 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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 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,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL,) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 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,) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 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,) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Chleb Graham 30g (GLU PSZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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,) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
PN	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2547.75 kcal; Białko ogółem: 140.54 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 113.52 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2396.40 kcal; Białko ogółem: 135.04 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2347.52 kcal; Białko ogółem: 144.68 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2774.81 kcal; Białko ogółem: 150.32 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; W tym cukry: 113.55 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2596.35 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2347.52 kcal; Białko ogółem: 144.68 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 10.73 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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