

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne 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>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Surówka z selera i jabłka 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rzodkiew biała 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	PN	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2461.90 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 374.07 g; W tym cukry: 114.66 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2519.71 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g; W tym cukry: 121.90 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2149.94 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2602.81 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; W tym cukry: 114.86 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2666.62 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 399.57 g; W tym cukry: 122.45 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2149.94 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 8.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2332.74 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2207.06 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2461.08 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2510.57 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2207.06 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.latwo przyswa.węglow
2025-04-16 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 5 g (MLE, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło extra 82% 5 g (MLE, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 5 g (MLE, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 5 g (MLE, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Surówka z marchwi drobno tarta 125 g (MLE, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Surówka z marchwi drobno tarta 125 g (MLE, Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 125 g (MLE, Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Surówka z marchwi drobno tarta 125 g (MLE, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Surówka z marchwi drobno tarta 125 g (MLE, Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Surówka z marchwi drobno tarta 125 g (MLE, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE, Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ, Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, Twaróg półtłusty 50 g (MLE, Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, Twaróg półtłusty 50 g (MLE, Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE, Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ, Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, Twaróg półtłusty 50 g (MLE, Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE, Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, Twaróg półtłusty 50 g (MLE, Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2,		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2,		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2603.18 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2538.43 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; W tym cukry: 94.36 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1962.46 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2786.81 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 412.43 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2700.29 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 390.76 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1962.46 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 10.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	I / ŚN			Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ÓRZ.</u> ,)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , <u>może zawierać: ÓRZ.</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2327.98 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2235.65 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2086.60 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 276.19 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2455.78 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2369.44 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2086.60 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 276.19 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bulka 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	Szpinakowa z zacierką * 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 oprószany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2751.88 kcal; Bialko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 98.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 354.87 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2444.48 kcal; Bialko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 335.42 g; W tym cukry: 108.54 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2333.14 kcal; Bialko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2905.08 kcal; Bialko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 104.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; W tym cukry: 112.33 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2603.68 kcal; Bialko ogółem: 133.44 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; W tym cukry: 109.89 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2333.14 kcal; Bialko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 50 g
	II / ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,)	Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	Dżem 25 g 1 szt Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 125 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 125 g (<u>MLE</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR</u> ,)		Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 125 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (<u>GOR</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: RYB</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> ,)
	Wartość energetyczna: 2388.56 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 336.88 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2378.61 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2403.00 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2615.62 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 91.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2540.31 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 384.08 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2403.00 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.latwo przyswa.węglow	
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kukinia pieczona z olejem * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kukinia pieczona z olejem * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2717.82 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 103.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 106.00 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2763.34 kcal; Białko ogółem: 129.65 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 102.07 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2654.12 kcal; Białko ogółem: 142.05 g; Tłuszcz: 105.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2911.77 kcal; Białko ogółem: 129.80 g; Tłuszcz: 107.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g; W tym cukry: 106.53 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2963.29 kcal; Białko ogółem: 132.44 g; Tłuszcz: 110.21 g; Kw. tł. nasy.: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2654.12 kcal; Białko ogółem: 142.05 g; Tłuszcz: 105.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.latwo przyswa.węglow
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 60 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 60 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	I / ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Papryka świeża 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2480.54 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2489.77 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2278.25 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2623.74 kcal; Białko ogółem: 138.45 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2648.97 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2278.25 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 13.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHORZÓW

CH- SŚ 1 Podstawowa		CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow	
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g 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>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g 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>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2389.38 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 373.23 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2347.39 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 96.97 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2210.45 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2554.98 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 390.77 g; W tym cukry: 97.34 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2518.99 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 384.61 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2210.45 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 7.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
2025-04-23 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce 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>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Pierś gotowana premium-dr, produkt 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych pieczoney 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
	N	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2389.00 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 109.04 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2441.35 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2094.30 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 272.86 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2469.05 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 109.03 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2582.26 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2047.66 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.latwo przyswa.węglow
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/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>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2604.15 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2550.18 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2403.15 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 291.88 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2746.65 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2698.68 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2403.15 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 291.88 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 10.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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.latwo przysywa.węglow
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone 80 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ryżowa* 350 ml (<u>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 Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Warzywa po grecku 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
	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: 2687.03 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 375.33 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2508.73 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 362.53 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2174.22 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 262.99 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2914.09 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 95.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 393.24 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2664.97 kcal; Białko ogółem: 136.86 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2174.22 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 262.99 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 11.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt owoce leśne 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt owoce leśne 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży 50 g
	PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2458.28 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2477.12 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2347.48 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2611.48 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2627.84 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2347.48 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 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>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 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>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 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>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 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>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 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>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana () 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana () 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN		Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2679.59 kcal; Białko ogółem: 146.85 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 362.33 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2396.31 kcal; Białko ogółem: 136.36 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2504.14 kcal; Białko ogółem: 150.11 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2834.18 kcal; Białko ogółem: 154.12 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 379.64 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2556.90 kcal; Białko ogółem: 144.47 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2506.54 kcal; Białko ogółem: 153.36 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 10.33 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 - Dwtlenek 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 JECZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,