

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 ograniatwo przyswa.węglow
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka z olejem 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem 125 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka z selera i jabłka z olejem 125 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiewka 50 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiewka 50 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiewka 50 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiewka 50 g Pomidor 70 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2272.95 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2152.53 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2088.13 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2457.15 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2342.73 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; W tym cukry: 94.15 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2088.13 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 11.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Chleb Graham 3g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Dynia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Sałata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)					Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 2748.69 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 401.39 g; W tym cukry: 121.24 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2671.99 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; W tym cukry: 121.13 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2533.18 kcal; Białko ogółem: 153.65 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 279.97 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2901.89 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 419.42 g; W tym cukry: 122.23 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2831.19 kcal; Białko ogółem: 140.53 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 421.75 g; W tym cukry: 122.48 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2594.74 kcal; Białko ogółem: 156.03 g; Tłuszcz: 94.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-25 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g
PN		Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2376.73 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2053.29 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 273.97 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2499.14 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2480.47 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2053.29 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 273.97 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglów
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 50 g
	II śN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 200 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem drobno tarta 125 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2479.30 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2433.93 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2319.27 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2648.84 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 391.42 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2589.93 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 394.64 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2385.17 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 9.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 125 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rozspanka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rozspanka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Rozspanka 10 g Ogórek świeży 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2616.74 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; W tym cukry: 120.67 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2358.60 kcal; Białko ogółem: 130.24 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; W tym cukry: 114.98 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2096.58 kcal; Białko ogółem: 134.24 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 266.94 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2769.94 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 378.14 g; W tym cukry: 121.66 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2517.80 kcal; Białko ogółem: 138.43 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; W tym cukry: 116.33 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2035.02 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 254.11 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 10.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Banan 1szt. 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Banan 1szt. 1 szt Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 125 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiewka 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiewka 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiewka 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiewka 50 g Ogórek świeży 50 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2636.01 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 98.28 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2570.88 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2414.52 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 281.01 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2863.07 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2732.58 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; W tym cukry: 108.26 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2433.02 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 12.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.)	Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2774.92 kcal; Białko ogółem: 138.78 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2757.83 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2565.03 kcal; Białko ogółem: 160.78 g; Tłuszcz: 103.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 266.12 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2917.82 kcal; Białko ogółem: 145.80 g; Tłuszcz: 104.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2906.73 kcal; Białko ogółem: 149.31 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2565.03 kcal; Białko ogółem: 160.78 g; Tłuszcz: 103.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 266.12 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Banan 1szt. 1 szt Ogórek kiszony 80 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 125 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2)	
		Wartość energetyczna: 2578.85 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 430.11 g; W tym cukry: 160.53 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2474.59 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 423.80 g; W tym cukry: 160.48 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2282.61 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; W tym cukry: 50.48 g; Błonnik pok.: 44.15 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2714.08 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 445.06 g; W tym cukry: 160.65 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2624.21 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 441.81 g; W tym cukry: 160.87 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2293.26 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 11.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograniaczeniem łatwo przyswajalnych węglów
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2408.03 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 106.52 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2145.67 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 97.72 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2392.18 kcal; Białko ogółem: 146.51 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2561.23 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 107.51 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2461.87 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2392.18 kcal; Białko ogółem: 146.51 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-02 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
2025-07-02 środa	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 125 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 125 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mieso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rzodkiewka 50 g
2025-07-02 środa	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2333.74 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2427.11 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2136.07 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 291.03 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2517.94 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; W tym cukry: 108.04 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2598.31 kcal; Białko ogółem: 139.37 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 109.18 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2136.07 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 291.03 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 11.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2483.73 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 377.34 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2424.25 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; W tym cukry: 103.25 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2268.07 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2635.04 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2466.95 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 375.40 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2268.07 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g (<u>SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g (<u>SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 125 g (<u>SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2717.98 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 401.66 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2708.61 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 400.83 g; W tym cukry: 93.16 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2405.48 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2867.98 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; W tym cukry: 99.15 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2864.61 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 418.82 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2405.48 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 10.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglów
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 125 g Buraczki gotowane 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 125 g Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiewka 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiewka 50 g
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2113.19 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2226.64 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2142.95 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 313.00 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2306.42 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2381.84 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 379.51 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2142.95 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 313.00 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 11.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-06 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 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 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>) 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>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 125 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciastka zbożowe z kakao i kawalkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciastka zbożowe z kakao i kawalkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2549.96 kcal; Białko ogółem: 139.54 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2398.05 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 113.62 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2349.73 kcal; Białko ogółem: 143.68 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 285.71 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2777.02 kcal; Białko ogółem: 149.32 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 113.84 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2598.00 kcal; Białko ogółem: 138.14 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; W tym cukry: 114.51 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2349.73 kcal; Białko ogółem: 143.68 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 285.71 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 10.66 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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