

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzepa biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzepa biała 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzepa biała 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
PN		Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2465.74 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2404.86 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2186.78 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2606.65 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2551.77 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 380.09 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2186.78 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</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> ,) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</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> ,) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> ,)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)
2025-09-30 wtorek Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos meksykański z fasolą 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek świeży 50 g
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)					
	Wartość energetyczna: 2335.65 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 121.36 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2381.85 kcal; Białko ogółem: 136.98 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 114.78 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2342.65 kcal; Białko ogółem: 159.87 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2472.75 kcal; Białko ogółem: 144.82 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 364.03 g; W tym cukry: 120.59 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2539.18 kcal; Białko ogółem: 147.39 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 365.32 g; W tym cukry: 115.17 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2342.65 kcal; Białko ogółem: 159.87 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2321.20 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2256.45 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1943.40 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 266.86 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2504.83 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 369.84 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2418.31 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 1943.40 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 266.86 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 11.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sliwka szt 1 szt Sałata zielona 20 g Ser żółty 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sliwka szt 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sliwka szt 1 szt Sałata zielona 20 g Ser żółty 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sliwka szt 1 szt Sałata zielona 20 g Ser żółty 50 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka po bretońsku 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	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 a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g	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 a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)
		Wartość energetyczna: 2335.46 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2082.71 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2221.12 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; W tym cukry: 36.45 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2519.66 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2272.91 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2221.12 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; W tym cukry: 36.45 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 8.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2637.95 kcal; Białko ogółem: 133.67 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 339.75 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2348.08 kcal; Białko ogółem: 139.09 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2250.39 kcal; Białko ogółem: 149.39 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 244.49 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2791.15 kcal; Białko ogółem: 141.03 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 88.56 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2507.28 kcal; Białko ogółem: 147.28 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2250.39 kcal; Białko ogółem: 149.39 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 244.49 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 12.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Miód (25g) 2 szt Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Miód (25g) 2 szt Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2309.12 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2285.76 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2210.15 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2393.58 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2444.96 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 96.20 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2210.15 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN			Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udło pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udło gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	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>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g
	PN	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2363.54 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 285.96 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2394.79 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g; W tym cukry: 64.21 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2346.84 kcal; Białko ogółem: 138.64 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 264.73 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2557.49 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2594.74 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2346.84 kcal; Białko ogółem: 138.64 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 264.73 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Kakao z mlekiem b/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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Śliwka szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Kakao z mlekiem b/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>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, ŌZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, ŌZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, ŌZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, ŌZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, ŌZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, ŌZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2038.36 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2166.82 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1881.56 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 265.20 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2222.36 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2360.82 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 388.82 g; W tym cukry: 121.78 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1881.56 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 265.20 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 10.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglów
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 80 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)
2025-10-07 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	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 z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	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 z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pasta z ryby gotowanej (łosos) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g
2025-10-07 wtorek	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2565.70 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2392.50 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2259.65 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2731.30 kcal; Białko ogółem: 132.36 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 376.27 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2564.10 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 92.91 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2259.65 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)
	II ŚN			Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z woda z ziołami 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynam z wody z ziołami 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynam z wody z ziołami 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2504.73 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2527.53 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 106.31 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2138.35 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 259.72 g; W tym cukry: 32.56 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2645.64 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2668.44 kcal; Białko ogółem: 134.68 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 377.94 g; W tym cukry: 106.51 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2076.47 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 259.72 g; W tym cukry: 32.56 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem droбно tarta 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem droбно tarta 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem droбно tarta 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem droбно tarta 100 g (SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	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 z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	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 z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
		Wartość energetyczna: 2347.89 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2255.82 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2270.79 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2490.39 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2404.32 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2270.79 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 9.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Warzywa pieczone 80 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) 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,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt
	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,) Twarożek 30 g (MLE,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)
	Obiad	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2690.31 kcal; Białko ogółem: 134.54 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2472.48 kcal; Białko ogółem: 138.81 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2128.37 kcal; Białko ogółem: 139.65 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 237.87 g; W tym cukry: 25.52 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2917.37 kcal; Białko ogółem: 144.33 g; Tłuszcz: 98.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 375.37 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2628.72 kcal; Białko ogółem: 146.44 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2128.37 kcal; Białko ogółem: 139.65 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 237.87 g; W tym cukry: 25.52 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 11.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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
2025-10-11 sobota	Śniadanie	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.) Chleb Graham 50 g (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.) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Papryka świeża 50 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 100 g (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.) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 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.) Chleb Graham 50 g (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.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Papryka świeża 50 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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g
	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	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Rzepa biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Rzepa biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Rzepa biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek świeży 50 g
PN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)					
		Wartość energetyczna: 2212.32 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2221.50 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2140.34 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2365.52 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2372.22 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2140.34 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 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	
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2624.28 kcal; Białko ogółem: 177.43 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2385.95 kcal; Białko ogółem: 167.66 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2392.20 kcal; Białko ogółem: 178.73 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 259.93 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2776.10 kcal; Białko ogółem: 185.74 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2543.77 kcal; Białko ogółem: 176.81 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2392.20 kcal; Białko ogółem: 178.73 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 259.93 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.00 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,