

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata lodowa 20 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2201.72 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2114.96 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2005.22 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 259.79 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2344.71 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2263.95 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2005.22 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 259.79 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 11.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkіem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkіem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Drynja z wody z ziolami 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Drynja z wody z ziolami 100 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzepa biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 20 g
	Ż	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2613.75 kcal; Białko ogółem: 136.27 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2577.74 kcal; Białko ogółem: 143.82 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 374.99 g; W tym cukry: 111.01 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2432.16 kcal; Białko ogółem: 164.34 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 261.10 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2766.95 kcal; Białko ogółem: 143.63 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 392.07 g; W tym cukry: 112.85 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2736.94 kcal; Białko ogółem: 152.01 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 393.44 g; W tym cukry: 112.36 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2493.72 kcal; Białko ogółem: 166.72 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 273.92 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 9.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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	
2025-11-12 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Gruszka 1szt. 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Gruszka 1szt. 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Gruszka 1szt. 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 50 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Gruszka 1szt. 150 g	
	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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 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>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Obiad		Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 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 (<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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	PN		Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2103.27 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2251.57 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1790.25 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 271.68 g; W tym cukry: 37.01 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2236.10 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 350.02 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2370.90 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 84.83 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1790.25 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 271.68 g; W tym cukry: 37.01 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzepa biała 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2273.97 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2187.91 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2108.07 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 295.95 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2393.77 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2343.91 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2138.27 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Śliwka szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Śliwka szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Papryka świeża 50 g Śliwka szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Śliwka szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 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 Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 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 Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2637.58 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2454.26 kcal; Białko ogółem: 139.86 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 124.66 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2060.23 kcal; Białko ogółem: 151.52 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 247.97 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2787.81 kcal; Białko ogółem: 140.61 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 368.42 g; W tym cukry: 101.60 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2610.50 kcal; Białko ogółem: 147.49 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 126.08 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1998.67 kcal; Białko ogółem: 149.15 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 235.14 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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	
2025-11-15 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona, wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona, wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona, wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona, wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona, wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona, wędzona,parzona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzepa biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzepa biała 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzepa biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pasztet z soczewicy * 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pasztet z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzepa biała 50 g Ogórek świeży 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2349.24 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2269.08 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2322.60 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; W tym cukry: 44.29 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2576.30 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2430.78 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2341.10 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 11.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Miód (25g) 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE)	Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)					
		Wartość energetyczna: 2543.44 kcal; Białko ogółem: 139.38 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2539.23 kcal; Białko ogółem: 142.27 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2448.46 kcal; Białko ogółem: 160.18 g; Tłuszcz: 94.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 254.77 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2686.35 kcal; Białko ogółem: 146.40 g; Tłuszcz: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2688.13 kcal; Białko ogółem: 150.14 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2448.46 kcal; Białko ogółem: 160.18 g; Tłuszcz: 94.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 254.77 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Ogórek świeży 50 g Gruszka 1szt. 150 g Salata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Ogórek świeży 50 g Gruszka 1szt. 150 g Salata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Gruszka 1szt. 150 g Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> .) Ogórek świeży 50 g Gruszka 1szt. 150 g Salata lodowa 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .)	Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .)	Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) 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> .) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> .) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> .) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) 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> .) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> .) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> .) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u> .)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u> .)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2282.58 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2330.56 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 392.54 g; W tym cukry: 122.82 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2217.91 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2417.17 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2479.55 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 410.13 g; W tym cukry: 123.21 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2217.91 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 8.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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 przysywa.węglow	
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z tofu, brokula i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Śliwka szt 1 szt Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z tofu, brokula i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z tofu, brokula i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Śliwka szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z tofu, brokula i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	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	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g
P	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)						
Wartość energetyczna: 2022.34 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 273.16 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.66 g;		Wartość energetyczna: 1935.18 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2060.61 kcal; Białko ogółem: 144.70 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 238.79 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2175.54 kcal; Białko ogółem: 127.67 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 291.19 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2251.38 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2060.61 kcal; Białko ogółem: 144.70 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 238.79 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 8.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,)</u> Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,)</u> Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,)</u> Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,)</u> Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,)</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,)</u> Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,)</u> Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,)</u> Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,)</u> Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,)</u> Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,)</u> Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,)</u> Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,)</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,)</u>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,)</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,)</u>	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,)</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,)</u>	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,)</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,)</u>
2025-11-19 środa Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (<u>MLE, S02,)</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (<u>MLE, S02,)</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (<u>MLE, S02,)</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,)</u> Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,)</u> Pomidor 50 g Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,)</u> Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,)</u> Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,)</u> Pomidor 50 g Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,)</u> Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,)</u> Pomidor 50 g Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,)</u> Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,)</u> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL,)</u> Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,)</u> Pomidor 50 g Rzepa biała 50 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2199.41 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2299.78 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2034.74 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; W tym cukry: 40.19 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2383.61 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2470.98 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 372.54 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2034.74 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; W tym cukry: 40.19 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.latwo przyswa.węglow
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Śliwka szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabiko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Śliwka szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Śliwka szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Jabiko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Śliwka szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g
	N	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2152.99 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2122.83 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 314.16 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2117.86 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2304.30 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2284.53 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2117.86 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Banan 1szt. 1 szt Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Banan 1szt. 1 szt Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 50 g
	II śN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	☞	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2513.40 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 399.93 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2527.08 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 402.21 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2114.90 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 263.64 g; W tym cukry: 37.07 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2663.40 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 417.50 g; W tym cukry: 94.82 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2683.08 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 420.20 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2114.90 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 263.64 g; W tym cukry: 37.07 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 11.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rzepa biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Rzepa biała 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>)	
			Wartość energetyczna: 1969.69 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2054.74 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2092.44 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2151.92 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2209.94 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 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 przysw.węglow
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 2 szt Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 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) Twarożek 50 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02) Twarożek 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2461.81 kcal; Białko ogółem: 138.36 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2307.83 kcal; Białko ogółem: 134.10 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2283.24 kcal; Białko ogółem: 153.58 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2688.87 kcal; Białko ogółem: 148.14 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2507.78 kcal; Białko ogółem: 136.88 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 92.20 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2283.24 kcal; Białko ogółem: 153.58 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 10.49 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,