

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 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: 1862.62 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 259.64 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 10.87 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: 1862.62 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 259.64 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 10.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
II ŚN			Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR.) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g
PN	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2605.11 kcal; Białko ogółem: 136.50 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 110.32 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.13 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: 2423.52 kcal; Białko ogółem: 164.57 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2758.31 kcal; Białko ogółem: 143.85 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 389.83 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.62 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: 2485.08 kcal; Białko ogółem: 166.94 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 271.68 g; W tym cukry: 52.02 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgli	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogranicz.łatwo przyswa.węglow	
2025-12-10 środa	Śniadanie	Płatki 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 Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki 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 Sałata 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 Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki 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 Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki 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 Sałata 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 Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	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>) Kalafior 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>) Kalafior 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>) Kalafior 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>) Kalafior 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>) Kalafior 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 Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata 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: 2133.77 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 8.19 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: 1820.75 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 43.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 278.33 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2266.60 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.15 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: 1820.75 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 43.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 278.33 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 10.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-11 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 JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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 JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 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	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	
	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.</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 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>)
		Wartość energetyczna: 2268.57 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 8.07 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: 2102.67 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2388.37 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 9.19 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: 2132.87 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 8.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Twarożek 30 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twarożek 30 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Twarożek 30 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ,)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) 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 (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) 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 (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 90 g Roszponka 10 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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2653.18 kcal; Białko ogółem: 134.06 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 34.48 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: 2075.83 kcal; Białko ogółem: 151.76 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 252.15 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2803.41 kcal; Białko ogółem: 140.85 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 372.60 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 35.47 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: 2014.27 kcal; Białko ogółem: 149.39 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 239.32 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-13 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.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Sałatka 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.) Sałatka 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.) Sałatka 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.) Sałatka 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.) Sałatka 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.) Sałatka 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, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) 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.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Twarożek 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.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Ogórek świeży 50 g
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2343.84 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; W tym cukry: 87.92 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 10.59 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: 2317.20 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2570.90 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 11.69 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: 2335.70 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 11.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglów
2025-12-14 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 Sałatka 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 Bułka 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 Sałatka 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.) Bułka 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.) Sałatka zielona 20 g Sałatka 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 Sałatka 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 Bułka 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 Sałatka 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.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Sałatka 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 niej 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.)	Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 30 g (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tartą 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 tartą 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tartą 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 tartą 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 Bułka 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 Bułka 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 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograniaczeniem przyswajalnych węglów
2025-12-15 poniedziałek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata lodowa 20 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 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>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata lodowa 20 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ogórek świeży 50 g Sałata lodowa 20 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 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>) Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połudwica 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>)	Połędwica 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>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka 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>)	Połędwica Sopocka 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 Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</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 Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</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>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</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 Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</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 Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</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>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</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, SO2</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2341.67 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2358.76 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 395.50 g; W tym cukry: 108.30 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2255.00 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 45.34 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2476.26 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 396.82 g; W tym cukry: 94.38 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2507.75 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 413.09 g; W tym cukry: 108.69 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2255.00 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 45.34 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglów
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Mandarynka 1 szt Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Mandarynka 1 szt Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g
	PN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2147.09 kcal; Białko ogółem: 129.80 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 277.95 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2010.43 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 261.73 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2185.36 kcal; Białko ogółem: 154.19 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 243.59 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2300.29 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 295.99 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2326.63 kcal; Białko ogółem: 131.16 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 310.98 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2185.36 kcal; Białko ogółem: 154.19 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 243.59 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-17 środa	Śniadanie	Płatki 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>) 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	Płatki 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>) 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 Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, 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	Płatki 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>) 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	Płatki 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 Sałata strzępiasta zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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>) 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>) 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 ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-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 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-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 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-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 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-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 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-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 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>) Paprykarz rybno (łosoś)-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 Rzodkiew biała 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2194.01 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.67 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: 2029.34 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2378.21 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 370.52 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.33 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: 2029.34 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ograni.łatwo przyswa.węglow
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mandarynka 1 szt 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 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mandarynka 1 szt 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 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN			Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 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.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 55 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g
PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2168.59 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 32.66 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: 2133.46 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2319.90 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 33.66 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: 2133.46 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-19 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 JĘCZ.</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 kiszonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 kiszonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 kiszonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 kiszonej 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>) Połędwica Sopotcka 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Połędwica Sopotcka 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>) Połędwica Sopotcka 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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
PN		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 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Salata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Salata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (MLE.) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany z kurnej półki-produkt drobiowy, parzony 50 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g
	PN	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2000.99 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2060.94 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2123.74 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2183.22 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2216.14 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2123.74 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 8.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 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>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rzodkiew biała 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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>) Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	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: 8.08 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,