

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	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, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, 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 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	II ŚN		Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Chleb Graham 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,)
2025-01-07 wtorek Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z selera i jabłka () 125 g (MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 215 g Surówka z selera i jabłka () 125 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g (MLE, SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, 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 Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, PSZ.) 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 Pomidor 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, 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 Pomidor 80 g	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,) 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
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2481.77 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 418.57 g; W tym cukry: 137.97 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2428.05 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 409.03 g; W tym cukry: 137.55 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2440.27 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 316.93 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2634.97 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 436.80 g; W tym cukry: 138.96 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2587.25 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 427.49 g; W tym cukry: 138.90 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2352.02 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 10.04 g;