

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	Platki pszenne 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g	Platki pszenne 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 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 Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) 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 Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g	Platki pszenne 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,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g	Platki pszenne 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 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 Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) 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 Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g
II ŚN			Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,)	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ,)
2025-01-10 piątek Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 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,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt 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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 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,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 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,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt 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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 90 g Roszponka 10 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: 2774.85 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 107.15 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2396.07 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2177.89 kcal; Białko ogółem: 129.11 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2928.05 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 426.71 g; W tym cukry: 108.14 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2555.27 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2116.33 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 11.03 g;