

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 ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	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 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 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	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 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 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Chleb Graham 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.)	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 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 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 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 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 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysikiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 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 produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 100 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 100 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 produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 100 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 produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 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 produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 100 g
PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2506.81 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 354.38 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2237.44 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2509.36 kcal; Białko ogółem: 149.29 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2660.01 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 372.42 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2505.64 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 107.02 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2509.36 kcal; Białko ogółem: 149.29 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 10.77 g;	