

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CHORZÓW

	CH-SS1 Podstawowa	CH-SS2 Łatwa strawna	CH-SS6 Z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węgiel	CH-SSC1 Podstawowa	CH-SSC2 Łatwa strawna	CH-SSC3 Położnicza z ogranicz. tłuszczu przyswaj. węglow
Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u> ,) Papryka świeża 50 g (<u>RYB</u> ,) Mąka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u> ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt bżoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u> ,) Papryka świeża 50 g (<u>RYB</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt bżoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u> ,) Papryka świeża 50 g (<u>RYB</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u> ,) Papryka świeża 50 g (<u>RYB</u> ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Jogurt bżoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u> ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Jogurt bżoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (<u>RYB</u> ,) Papryka świeża 50 g (<u>RYB</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g
II śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Chleb pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Chleb pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Chleb pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g (<u>MLE</u> , <u>SOZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g (<u>MLE</u> , <u>SOZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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</u> , <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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</u> , <u>PSZ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g
Żelazo	Mus- przecier owocowy 50 g Mus- przecier owocowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy 50 g Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy 50 g Mus- przecier owocowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy 50 g Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy 50 g Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy 50 g Mus- przecier owocowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2500,58 kcal; Białko ogółem: 123,19 g; Tłuszcz: 64,24 g; Kw. tł. nasy.: 26,03 g; Węglowod. ogółem: 374,01 g; W tym cukry: 114,90 g; Błonnik pok.: 36,40 g; Sol: 8,42 g.	Wartość energetyczna: 2472,86 kcal; Białko ogółem: 121,07 g; Tłuszcz: 65,03 g; Kw. tł. nasy.: 25,08 g; Węglowod. ogółem: 363,66 g; W tym cukry: 112,29 g; Błonnik pok.: 29,55 g; Sol: 5,75 g.	Wartość energetyczna: 2267,75 kcal; Białko ogółem: 127,20 g; Tłuszcz: 66,35 g; Kw. tł. nasy.: 26,43 g; Węglowod. ogółem: 309,14 g; W tym cukry: 50,31 g; Błonnik pok.: 37,26 g; Sol: 10,25 g.	Wartość energetyczna: 2684,78 kcal; Białko ogółem: 131,31 g; Tłuszcz: 73,61 g; Kw. tł. nasy.: 30,35 g; Węglowod. ogółem: 391,23 g; W tym cukry: 114,93 g; Błonnik pok.: 37,39 g; Sol: 9,08 g.	Wartość energetyczna: 2692,06 kcal; Białko ogółem: 131,98 g; Tłuszcz: 74,71 g; Kw. tł. nasy.: 29,53 g; Węglowod. ogółem: 387,15 g; W tym cukry: 113,28 g; Błonnik pok.: 30,99 g; Sol: 6,69 g.	Wartość energetyczna: 2267,75 kcal; Białko ogółem: 127,20 g; Tłuszcz: 66,35 g; Kw. tł. nasy.: 26,43 g; Węglowod. ogółem: 309,14 g; W tym cukry: 50,31 g; Błonnik pok.: 37,26 g; Sol: 10,25 g.