

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

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwa strawna	CH- SŚ 6 z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Podstawowa	CH- SŚ C2 Podstawowa Łatwa strawna	CH- SŚ C3 Podstawowa z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węgl
Sniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, JAJ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyunka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Dżem 25 g 2 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, JAJ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyunka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Dżem 25 g 2 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyunka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Dżem 25 g 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, JAJ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyunka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Dżem 25 g 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, JAJ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyunka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Dżem 25 g 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyunka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasztet z fasoli () 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Dżem 25 g 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II SN	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL, GOR)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL, GOR)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL, GOR)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL, GOR)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL, GOR)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, SEL, GOR)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 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 wp () 200 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 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 wp () 200 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 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 wp () 200 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 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 wp () 200 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 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 wp () 200 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, SEL, GOR) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 100 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, GLU, ZYT, GLU, OW, GLU, JECZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Wartość energetyczna: 2557,13 kcal; Białko ogółem: 97,83 g; Tłuszcz: 64,83 g; Kw. tł. nasy.: 24,61 g; Węglowodany ogółem: 407,23 g; W tym cukry: 121,34 g; Błonnik pok.: 37,24 g; Soli: 7,02 g;

2025-01-16 12:45:18