

**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 węgl	CH-SSC1 Podstawowa	CH-SSC2 Łatwa strawna	CH-SSC3 Położnicza z ogranic.łatwo przysw.węglow	
Śniadanie	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU,PSZ,MLE</b>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<b>GLU,PSZ,MLE</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Ser zółty 50 g (<b>MLE</b>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU,PSZ,GLU,ZYT</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Miod (25g) 2 szt (<b>MLE</b>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt bżoskwiniowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>), Pomidor 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<b>GLU,PSZ,MLE</b>), Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU,PSZ,MLE</b>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Ser zółty 50 g (<b>MLE</b>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>), Pomidor 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<b>GLU,PSZ,MLE</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Ser zółty 50 g (<b>MLE</b>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>), Pomidor 90 g</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU,PSZ,MLE</b>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Ser zółty 50 g (<b>MLE</b>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU,PSZ,GLU,ZYT</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Miod (25g) 2 szt (<b>MLE</b>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt bżoskwiniowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>), Pomidor 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<b>GLU,PSZ,MLE</b>), Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU,PSZ,MLE</b>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Ser zółty 50 g (<b>MLE</b>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt bżoskwiniowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>), Pomidor 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Ser zółty 50 g (<b>MLE</b>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>), Pomidor 90 g</p>	
Obiad	<p>Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE,SEL,GLU,JECC</b>), Pulpet rybny (łosoś) 150 g (<b>GLU,PSZ,JAJ,RYB</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g (<b>SEL</b>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU,PSZ</b>), Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>), Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,MLE</b>), Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE,SEL,GLU,JECC</b>), Pulpet rybny (łosoś) 150 g (<b>GLU,PSZ,JAJ,RYB</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g (<b>SEL</b>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU,PSZ</b>), Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>), Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,MLE</b>), Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE,SEL,GLU,JECC</b>), Pulpet rybny (łosoś) 150 g (<b>GLU,PSZ,JAJ,RYB</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g (<b>SEL</b>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 30 g (<b>GLU,PSZ,PSZ,GLU,ZYT</b>), Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>), Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,MLE</b>), Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE,SEL,GLU,JECC</b>), Pulpet rybny (łosoś) 150 g (<b>GLU,PSZ,JAJ,RYB</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g (<b>SEL</b>), Brokul gotowany* 125 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 30 g (<b>GLU,PSZ,PSZ,GLU,ZYT</b>), Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>), Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,MLE</b>), Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE,SEL,GLU,JECC</b>), Pulpet rybny (łosoś) 150 g (<b>GLU,PSZ,JAJ,RYB</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g (<b>SEL</b>), Brokul gotowany* 125 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU,PSZ</b>), Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>), Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<b>SOJ,MLE</b>), Krupnik jęczmienny () 350 ml (<b>MLE,SEL,GLU,JECC</b>), Pulpet rybny (łosoś) 150 g (<b>GLU,PSZ,JAJ,RYB</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g (<b>SEL</b>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU,PSZ,GLU,ZYT</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Pasta z jaj 50 g (<b>JAJ,MLE</b>), Twarożek 50 g (<b>MLE</b>), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g</p>	<p>Bułka pszenno-żytni 50 g (<b>GLU,PSZ,PSZ,GLU,ZYT</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Pasta z jaj 50 g (<b>JAJ,MLE</b>), Twarożek 50 g (<b>MLE</b>), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g</p>	<p>Bułka pszenno-żytni 50 g (<b>GLU,PSZ,PSZ,GLU,ZYT</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Pasta z jaj 50 g (<b>JAJ,MLE</b>), Twarożek 50 g (<b>MLE</b>), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU,PSZ,PSZ,GLU,ZYT</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Pasta z jaj 50 g (<b>JAJ,MLE</b>), Twarożek 50 g (<b>MLE</b>), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ,GLU,ZYT</b>), Bułka pszenno-żytni 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Pasta z jaj 50 g (<b>JAJ,MLE</b>), Twarożek 50 g (<b>MLE</b>), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rogal maślany 50g, 1 szt (<b>GLU,PSZ,JAJ,MLE</b>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ,GLU,ZYT</b>), Bułka pszenno-żytni 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Pasta z jaj 50 g (<b>JAJ,MLE</b>), Twarożek 50 g (<b>MLE</b>), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rogal maślany 50g, 1 szt (<b>GLU,PSZ,JAJ,MLE</b>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU,PSZ,PSZ</b>), Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>), Twarożek 50 g (<b>MLE</b>), Pasta z jaj 50 g (<b>JAJ,MLE</b>), Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
P	<p>Wartość energetyczna: 2820,84 kcal; Białko ogółem: 110,26 g; Tłuszcz: 85,76 g; Kw. tł. nasy.: 27,29 g; Węglowodany ogółem: 418,24 g; W tym cukry: 101,50 g; Błonnik pok.: 35,56 g; Soli: 7,54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2732,45 kcal; Białko ogółem: 110,65 g; Tłuszcz: 79,08 g; Kw. tł. nasy.: 26,46 g; Węglowodany ogółem: 405,80 g; W tym cukry: 97,22 g; Błonnik pok.: 27,07 g; Soli: 5,33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2512,66 kcal; Białko ogółem: 123,51 g; Tłuszcz: 99,29 g; Kw. tł. nasy.: 37,10 g; Węglowodany ogółem: 302,88 g; W tym cukry: 51,35 g; Błonnik pok.: 39,60 g; Soli: 11,10 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2970,84 kcal; Białko ogółem: 117,93 g; Tłuszcz: 91,40 g; Kw. tł. nasy.: 30,57 g; Węglowodany ogółem: 435,81 g; W tym cukry: 101,53 g; Błonnik pok.: 36,55 g; Soli: 8,67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2888,45 kcal; Białko ogółem: 119,06 g; Tłuszcz: 84,79 g; Kw. tł. nasy.: 29,72 g; Węglowodany ogółem: 423,79 g; W tym cukry: 97,61 g; Błonnik pok.: 27,61 g; Soli: 6,28 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2508,34 kcal; Białko ogółem: 123,13 g; Tłuszcz: 99,24 g; Kw. tł. nasy.: 37,09 g; Węglowodany ogółem: 302,10 g; W tym cukry: 51,28 g; Błonnik pok.: 39,22 g; Soli: 11,10 g;</p>	