

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z kalafiozem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt sałatka z kalafiozem i jajkiem 50 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 125 g Surówka z selera i jabłka () 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus z truskawek* 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 125 g (<u>MLE, SEL,</u>) Mus z truskawek* b/c 125 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2338.38 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g; W tym cukry: 97.64 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2444.70 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 387.41 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2180.48 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2479.29 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2591.61 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 405.04 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2180.48 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 8.21 g;