

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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
2025-01-21 wtorek Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Pomidor 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Pomidor 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , Ogórek świeży 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2431.29 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2370.41 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 354.89 g; W tym cukry: 107.61 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2305.62 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2559.16 kcal; Białko ogółem: 129.52 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2527.74 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; W tym cukry: 108.00 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2305.14 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 311.07 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 6.81 g;