

**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
<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (losos)-warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (losos)-warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (losos)-warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (losos)-warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (losos)-warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (losos)-warzywny() 50 g ( <b>RYB</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	<b>II SN</b>					
<b>Obiad</b>	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi () drobno tartą 125 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )
<b>PN</b>	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-tł 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2595.92 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2445.24 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 346.00 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2085.25 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2779.55 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 398.50 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2607.10 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2085.25 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 11.05 g;