

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	
2025-01-23 czwartek	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> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Salata zielona 20 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> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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> ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)
		II ŚN	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u> ,)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u> ,)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u> ,)
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka pro bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(*) 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Fasolka pro bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(*) 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(*) 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(*) 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	
	Kolacja	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> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Polewka Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pomidor 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> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE</u> ,) Polewka Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pomidor 50 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , może zawierać: <u>ORZ</u> ,)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , może zawierać: <u>ORZ</u> ,)	
	Wartość energetyczna: 2430.11 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 392.96 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2284.02 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2164.89 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2556.87 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 410.01 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2416.78 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2134.89 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 44.79 g; Sól: 8.41 g;	