

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	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Dżem 25 g 2 szt 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 (GLU PSZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)
2025-01-24 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (GLU PSZ, SEL)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2595.03 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 370.15 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2276.71 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2289.63 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2748.23 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2435.91 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2289.63 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 11.95 g;