

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 ograni.łatwo przyswa.węglów |
|----------------------------|--|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | II ŚN | | | Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) | Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) |
| 2025-01-28 wtorek Obiad | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml | Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i 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>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 100 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>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt | 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>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g | 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>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 100 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>) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt |
| PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt | | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt | | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2930.37 kcal; Białko ogółem: 142.28 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 419.75 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 10.18 g; | Wartość energetyczna: 2787.95 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 437.97 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 5.79 g; | Wartość energetyczna: 2656.06 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 10.30 g; | Wartość energetyczna: 3101.27 kcal; Białko ogółem: 145.89 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 436.70 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sól: 10.83 g; | Wartość energetyczna: 2971.45 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 456.36 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.27 g; | Wartość energetyczna: 2656.06 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 10.30 g; |