

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	Ryż 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> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędłina osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Ryż 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> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Ryż 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> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )
	II ŚN		Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )
2025-01-29 środa Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kalafior gotowany* 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 125 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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> ) Szynka z pierśią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2462.40 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 108.50 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2397.91 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2211.44 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2542.45 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2538.82 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 370.46 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2164.80 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 11.28 g;