

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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <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> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Szcypinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Szcypinak gotowany z olejem* 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 125 g Surówka wielowarzywna z olejem (drobno tarta 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* 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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g	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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g
PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2671.76 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2537.39 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 102.41 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2477.26 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2814.26 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 98.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 105.31 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2685.89 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 381.12 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2477.26 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 11.18 g;