

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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.węglow	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 125 g Surówka z selera i jabłka ( ) 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 215 g Surówka z selera i jabłka ( ) 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 125 g Surówka z selera i jabłka ( ) 125 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2369.21 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 43.84 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2200.54 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2267.55 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 49.33 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2553.41 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 366.66 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2390.74 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 98.71 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2205.62 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 11.86 g;