

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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) dieta 200 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g	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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT, GLU, OW, GLU, JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, GLU, ŻYT, GLU, OW, GLU, JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2514.34 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2399.57 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2334.53 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2698.54 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 402.18 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2470.77 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 363.72 g; W tym cukry: 82.74 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2334.53 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 9.40 g;