

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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.węglow
2025-02-18 wtorek	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>
	II ŚN					
	Obiad					
	<p>Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g (SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	Kolacja					
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Ogórek świeży 50 g</p>
	PN					
	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p>					
	<p>Wartość energetyczna: 2404.17 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.60 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2348.76 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2278.49 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2532.51 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2506.09 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 107.77 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 6.82 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2278.49 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.88 g;</p>