

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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 50 g (RYB,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)
2025-02-19 środa Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane *. 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi () drobno tarta 125 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
PN	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-łt 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe bez cukru- wyr.bisz-łt 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2637.58 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2478.43 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2093.91 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2821.21 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 408.88 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2640.29 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2093.91 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 11.05 g;