

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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) 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 piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) 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 piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 2 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 125 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 50 g	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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2347.23 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2227.57 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2196.68 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 302.35 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2475.03 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2361.37 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2166.68 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 46.22 g; Sól: 8.31 g;