

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 manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 50 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)
2025-02-21 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2623.06 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2309.05 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 114.78 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2284.66 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2776.26 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; W tym cukry: 118.07 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2468.25 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 116.13 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2284.66 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 12.82 g;