

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.węglów
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN					
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 125 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 100 g	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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek świeży 100 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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Ogórek świeży 100 g	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> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2938.37 kcal; Białko ogółem: 142.28 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 422.00 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2681.45 kcal; Białko ogółem: 132.40 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 398.21 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2664.06 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 3109.27 kcal; Białko ogółem: 145.89 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 438.94 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2864.95 kcal; Białko ogółem: 137.03 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 416.60 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2664.06 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 8.58 g;