

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	
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone 80 g	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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 5g (saszetka) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Zacierka 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>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Warzywa pieczone 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 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>) Ser żółty 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
2025-02-28 piątek	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (). 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem (). 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka żydowska z olejem (). 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 150 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem (). 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g 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 jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g 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 jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
2025-02-28 piątek	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2709.74 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 404.04 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2432.77 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2224.86 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2936.80 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 421.95 g; W tym cukry: 105.63 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2589.01 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 392.14 g; W tym cukry: 106.91 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2224.86 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 12.14 g;