

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	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>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banana 1szt. 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 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>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt brzoskwinowy 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 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>)
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody z ziołami 125 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	
	Kolacja	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzypiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzypiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzypiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g	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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzypiasta czerwona 20 g Rzodkiew biała 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)				Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2679.53 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; W tym cukry: 122.25 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2706.27 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 413.62 g; W tym cukry: 123.66 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2456.02 kcal; Białko ogółem: 153.91 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2832.73 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 123.24 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2865.47 kcal; Białko ogółem: 141.58 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 432.08 g; W tym cukry: 125.01 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2517.58 kcal; Białko ogółem: 156.29 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 9.38 g;