

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	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Ogórek kiszony 50 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 150 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem (drobno tarta 125 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Papryka świeża 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, SO2)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2602.02 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 443.82 g; W tym cukry: 135.38 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2568.37 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 439.46 g; W tym cukry: 134.79 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2347.00 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 49.16 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2737.24 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 458.77 g; W tym cukry: 135.50 g; Błonnik pok.: 43.64 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2717.99 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 457.47 g; W tym cukry: 135.18 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2357.65 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 333.80 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 49.26 g; Sól: 10.53 g;