

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 ogran.łatwo przyswa.węglow	
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )
2025-03-11 wtorek	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 125 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 125 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
2025-03-11 wtorek	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2514.56 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2256.68 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 104.34 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2517.11 kcal; Białko ogółem: 149.45 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2667.76 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 374.95 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2568.38 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 377.37 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2517.11 kcal; Białko ogółem: 149.45 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 9.91 g;