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
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) 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,***) Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (***RYB,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (***SOJ, MLE,***) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) 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,***) Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (***RYB,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (***SOJ, MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (***SOJ, MLE,***) Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (***RYB,***) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) 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,***) Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (***RYB,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (***SOJ, MLE,***) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 10 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (***RYB,***) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (***SOJ, MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (***SOJ, MLE,***) Paprykarz rybno (łosoś) -warzywny() 50 g (***RYB,***) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 125 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g	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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2508.67 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2560.06 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2275.84 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2692.87 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 393.65 g; W tym cukry: 115.92 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2735.76 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 113.80 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2275.84 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 9.40 g;