

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.węglow  |
|----------------------------|--|---|---|--|--|---|
| Śniadanie                  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Miód (25g) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Miód (25g) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g |
|                            | II ŚN  |   |   |  |  |   |
| 2025-03-14 piątek<br>Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> )<br>Brokul gotowany* 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> )  | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokul gotowany* 125 g  | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet rybny (Łosoś) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 125 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 125 g ( <u>SEL,</u> )   |
|                            | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Pomidor 50 g   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Papryka świeża 50 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Papryka świeża 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt  |
| 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   |
|                            | Wartość energetyczna: 2825.08 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 419.53 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 7.56 g;  | Wartość energetyczna: 2819.45 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 421.40 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.73 g;  | Wartość energetyczna: 2522.89 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 99.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 11.13 g;   | Wartość energetyczna: 2975.07 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 437.10 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 8.69 g;  | Wartość energetyczna: 2975.45 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 439.39 g; W tym cukry: 99.31 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.66 g;   | Wartość energetyczna: 2512.57 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 99.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 11.12 g;   |