

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	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 mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) 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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	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 mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Surówka z selera i jabłka ( <u>)</u> 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka ( <u>)</u> 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka ( <u>)</u> 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka ( <u>)</u> 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z selera i jabłka ( <u>)</u> 125 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	Kolacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata lodowa 20 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )
	PN	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2524.69 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 387.01 g; W tym cukry: 116.26 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2573.50 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 125.20 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2665.60 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 404.22 g; W tym cukry: 116.45 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2720.41 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 412.50 g; W tym cukry: 125.75 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 8.75 g;